Người dịch: Bùi Thị Ngọc Hương
Hiệu đính: Vũ Thị Hồng Minh

Bí quyết dưỡng da kiểu Hàn Quốc

The Little Book of Skin Care

(Tái bản lần thứ hai)

CHARLOTTE CHO
of Soko Glam



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

LỜI GIỚI THIỆU



Vũ Thị Hồng Minh

Tổng Giám đốc SkinFood Việt Nam

Có bao giờ bạn bị quyến rũ bởi những khuôn mặt trắng sáng không tì vết của những diễn viên trong phim truyền hình Hàn Quốc? Hay có bao giờ bạn tự hỏi các cô gái hay diễn viên Hàn Quốc chăm sóc da như thế nào? Hay tất cả chỉ là "kết quả" của công nghệ chỉnh sửa? Thực tế là dù "soi" trên phim HD độ nét cao, nhìn cận cảnh, bạn cũng khó lòng nhìn thấy những dấu vết của mụn, khô sạm, không khí ô nhiễm,... trên những khuôn mặt rạng rỡ, thanh tao của những mỹ nữ xứ Hàn!

Cũng như bạn, tác giả Charlotte Cho đã từng nghĩ do kỹ thuật photoshop chỉnh sửa..., cho đến khi cô trải nghiệm Seoul, nơi không khó để bắt gặp những làn da mịn màng trên phố, nơi mà chuyện chăm sóc làn da đẹp đều được mọi người quan tâm và đã trở thành một nét văn hóa của người Hàn.

Việc đọc cuốn sách "Bí quyết dưỡng da kiểu Hàn Quốc" này có thể là bước đầu tiên để bạn khám phá những bí mật của Seoul, những nét văn hóa và đặc biệt là những bí mật đằng sau ngành

công nghiệp mỹ phẩm, những khuôn mặt trang điểm mà như không trang điểm.

Với những trải nghiệm thú vị của một người Mỹ trên đất Hàn, Charlotte Cho – cô gái California trẻ gốc Hàn – đã không khỏi ngỡ ngàng khi biết cách mà người Hàn quan tâm, chăm sóc đến làn da của họ. Đó không còn là một việc làm nhàm chán, hoặc làm cho có trong những trường hợp đặc biệt. Đó là việc làm hàng ngày, là thói quen, nếu không muốn nói là sự hưởng thụ, là cách mà người Hàn quan tâm, tự thưởng cho bản thân sau ngày dài làm việc; là "văn hóa chăm sóc da ở Seoul",...

Và bạn có bao giờ nghe được lời khuyên: "Hãy cho da bạn hấp thụ những thực phẩm bổ dưỡng giống như những gì mà cơ thể bạn hấp thụ – SkinFood"?

Nếu vẫn còn phần nào hoài nghi, thắc mắc, vậy sao bạn không tự mình khám phá?

Bạn đã sẵn sàng rồi chứ? Bật mí thêm chút nữa, với những độc giả không có nhu cầu làm đẹp da thì "Bí quyết dưỡng da kiểu Hàn Quốc" vẫn còn rất nhiều thứ dành tặng bạn, là những hướng dẫn về nơi mua sắm, cách trả giá khi mua sắm, những spa nổi tiếng, những hướng dẫn cho bạn lần đầu đi "K-spa", các quán cà phê thú vị, nhà hàng ngon, cách đón tàu xe,... và tất tần tật về Seoul.

Thế nên, cuốn sách nhỏ này xứng đáng là một hướng dẫn viên du lịch xinh xắn, tận tâm và hữu dụng cho những ai thích tìm hiểu về Seoul, về một góc văn hóa của người Hàn. Các bạn hãy bắt đầu nhé!

LỜI NGỎ

Tôi từng nghĩ mình bị ám ảnh bởi cái đẹp cho tới khi tôi trải nghiệm Seoul. Seoul toát ra ấn tượng về cái đẹp và chừng như mỗi hơi thở nơi đây đều in đậm dấu ấn của việc chăm sóc da. Ở Hàn Quốc, bạn hầu như sẽ thấy nhan nhản khắp nơi vô số những sản phẩm được bày bán, hứa hẹn về một làn da trắng sáng không tì vết và chỉ cần liếc nhìn những khuôn mặt trắng sứ lướt qua trên hè phố, bạn biết rằng những quảng cáo đó quả là không ngoa chút nào.

Sinh ra và lớn lên ở Cali, chỉ vừa rời khỏi ngưỡng cửa đại học là tôi đã bay nửa vòng trái đất đến Hàn Quốc sống. Thế nên ngay khi mới chân ướt chân ráo đến đó, tôi đã trải nghiệm cú sốc văn hóa đầu tiên – văn hóa chăm sóc da. Các nước phương Tây thường quan niệm rằng chăm sóc da dẻ chỉ đơn giản là làm sạch răng bằng chỉ nha khoa – một trong số những công việc vặt vãnh cuối ngày mà người ta thường "làm cho xong" trước khi đi ngủ. Nhưng ở Hàn Quốc, chăm sóc tốt làn da là một cách tận hưởng cuộc sống; không chỉ vì cái đẹp hay vì lòng kiêu hãnh, mà là sự đầu tư cho hạnh phúc. Ngay sau đó tôi chợt nghiệm ra rằng mình hiện đang sống ở một đất nước mà việc chăm sóc da không chỉ liên quan đến các sản phẩm trên kệ phòng tắm mà còn là quan niệm bén rễ vào cả lối sống, từ thực phẩm bạn ăn cho đến áo quần bạn mặc.

Hành trình tự tìm hiểu về văn hóa chăm sóc da của người Hàn Quốc đã biến tôi thành một tín đồ, và khi rời Seoul, tôi mang theo khát khao muốn chia sẻ những gì mình đã học được.

Tôi khởi động trang web chuyên về phong cách sống và làm đẹp kiểu Hàn Quốc, và cửa hàng trực tuyến Soko Glam; đồng thời

theo đuổi khóa học lấy bằng chuyên gia về sắc đẹp ở New York. Thông qua Soko Glam, tôi đã được nghe nhiều phụ nữ (và cả đàn ông) ở mọi lứa tuổi và ở tất cả các nền văn hóa chia sẻ những câu chuyện riêng tư về việc họ đã quyết định tuân theo quy trình chăm sóc da hàng ngày và dần nhận ra rằng không chỉ làn da mà sự tự tin của họ cũng đã thay đổi theo chiều hướng tốt hơn.

Ở Hoa Kỳ, khi nghĩ về da chúng tôi nghĩ ngay đến các vấn đề của nó. Khi một "nàng mụn" bỗng kiêu hãnh ngẩng cao cái đầu xấu xí ngay trước cuộc hẹn quan trọng, hay khi những nếp nhăn đầu tiên xuất hiện, chúng tôi thường cảm thấy hoang mang, lo lắng và hối tiếc. Chúng tôi "chiến đấu" với mụn trứng cá, "quần thảo" với nếp nhăn, và "đánh bay" lũ mụn đầu đen. Chính chúng tôi đã "phá" làn da của mình, và đồng minh duy nhất của chúng tôi là hũ kem kỳ diệu không tưởng – mà gần như sau đó nó khiến chúng tôi thất vọng ê chề.

Bộ não chúng ta đầy ắp những quảng cáo "mị dân" – một sự kết hợp hiệu quả giữa niềm tin hoang đường và những lầm tưởng. Không có gì lạ khi người ta vẫn sử dụng các sản phẩm về da dựa trên độ tuổi và giới tính, hoặc tin rằng uống nước sẽ cứu làn da khô bởi vì chúng ta đã được "rửa tai" mãi những điều này qua hàng bao thế hệ.

Khi tìm hiểu sâu hơn về chăm sóc da trong khóa đào tạo chuyên gia về da, đồng thời nói chuyện nhiều với những người hoàn toàn nhầm lẫn về sản phẩm cần mua và cách sử dụng một số sản phẩm cụ thể, tôi nhận ra rằng mình cần phải viết sách về những bí quyết chăm sóc da đã học được từ Seoul. Bởi vì, thực sự thì đã đến lúc chúng nên được bật mí.

Tại sao phải đọc sách về chăm sóc da?

Trong cuốn sách này, tôi sẽ chia sẻ với các bạn làm cách nào mà một cô gái Cali như tôi lại dần đắm mình trong nền văn hóa làm đẹp của đất nước Hàn Quốc, và đã thay đổi cách nhìn nhận về

làn da cũng như cách chăm sóc da ra sao. Dù bạn đọc để bắt đầu chế độ dưỡng da, cải thiện chế độ chăm sóc đang áp dụng, hay đơn giản chỉ là tìm hiểu thêm về cách tiếp cận vẻ đẹp của một nền văn hóa khác, cuốn sách này sẽ cung cấp cho bạn tất cả những thông tin đó, thậm chí còn hơn thế nữa.

Thật buồn là nếu chỉ đọc cuốn sách này thôi thì sẽ không đủ để cải thiện làn da của bạn, nhưng hãy hăng hái lên nào – đây là bước đầu tiên. Bước đọc sách này sẽ phần nào giúp ích cho bạn, nhưng tôi sẽ không đề cập ngay từ đầu chuyện dưỡng ẩm da đúng cách đâu. Chúng ta phải từ từ tiến bước nhé. Trước hết, tôi sẽ hướng dẫn bạn từng bước một thông qua một số bí mật chăm sóc da mà người Hàn Quốc giữ kín nhất, từ thói quen dưỡng da ban ngày và ban đêm, đến lý do vì sao toàn cơ thể bạn (chứ không chỉ riêng gương mặt) cần được tẩy tế bào chết, rồi đến cách lựa chọn và sử dụng đúng sản phẩm dưỡng ẩm. Tôi cũng sẽ chỉ cho bạn cách vén màn vẻ đẹp "trang điểm như không trang điểm" mà tôi từng nhìn thấy ở những phụ nữ trên khắp các nẻo đường Seoul (và thường xuất hiện trên các sàn diễn thời trang ở New York và Paris). Tôi sẽ kết hợp kiến thức chuyên ngành chăm sóc sắc đẹp với lời khuyên từ các chuyên gia chăm sóc sắc đẹp ở Seoul để giải đáp cho bạn những thắc mắc hóc búa nhất về làn da và đồng thời cung cấp giải pháp đối với những vấn đề thường gặp về da. Tìm hiểu về cách chăm sóc da của người Hàn sẽ thay đổi cách bạn nghĩ về làn da của mình và cách bạn "đối xử" với nó. Bạn sẽ thích thú khi bắt đầu một thói quen mới, và một khi đã quen thuộc, bạn sẽ không muốn từ bỏ thói quen tuyệt vời này.

Nếu vẫn còn chút hoài nghi, tôi có thể củng cố niềm tin cho các bạn rằng: Đúng thế, bạn có thể trở nên cực kỳ phấn khích về làn da của mình. Da chỉ là cơ quan lớn nhất của cơ thể bạn. Bạn đã sẵn sàng rồi chứ?



1

ĐÔI NÉT VỀ TÔI

Khuôn mặt Hàn, phong cách Cali

Trong hai mươi mốt năm đầu đời, tôi là một cô gái Los Angeles chính hiệu. Tôi có làn da rám nắng quanh năm, mái tóc nhuộm vàng, và dép lê xỏ ngón suốt ngày. Tôi mặc quần soóc tưa vải của hãng Abercrombie & Fitch, nhấp sữa lắc hương vani với hăm-bơ-gơ và khoai tây chiên; và đương nhiên là tôi tôn thờ việc tắm nắng trên các bãi biển. Ngay khi có thể lái xe, tôi liền mượn chiếc sedan của ba mẹ để du ngoạn đến trung tâm thương mại, nơi tôi có thể mua sắm bằng số tiền

kiếm được nhờ công việc thu ngân làm thêm ở một nhà hàng sushi.

Khi tiếp cận với "công cuộc" làm đẹp, tôi tự học hỏi và chịu ảnh hưởng từ các tạp chí cũng như những điều nhìn thấy ở những người quanh mình. Khi còn học phổ thông, tôi cắt tóc so le và thường tựa vào bồn rửa mặt trong nhà tắm để nhuộm các dải tóc vàng bằng các bộ sản phẩm thuốc nhuộm đóng hộp.

Ở thời điểm đó có lẽ tôi có mái tóc lượn sóng, mà có lẽ là không (cơ mà tôi nghĩ chắc chắn là tôi có mái tóc lượn sóng, dù rằng độ xấu xí của nó sẽ tùy thuộc vào người mà bạn hỏi). Khi bắt đầu biết trang điểm, tôi dứt khoát không theo lối trang điểm tự nhiên. Thay vào đó, tôi chọn chì kẻ mắt đen dày để có đôi mắt to tròn, tôi cũng có cặp lông mày nhổ "quá tay" với nỗ lực khiến nó trông thanh mảnh và cong theo kiểu của Angelina Jolie.

Với công việc bán thời gian, tôi dư dả tiền bạc để vung mạnh tay cho nhu cầu làm đẹp của mình: bảng màu tạo khối và bóng cho mắt, bút kẻ mắt dạng nước, phấn tạo khối bronzer, và son bóng hương trái cây để đôi môi trở nên lung linh hơn trong làn nắng đẹp. Mẹ rầy la, nhắc tôi dùng kem chống nắng, nhưng tôi nào có nghe lời mẹ. Để có làn da rám nắng, thay vì dùng kem chống nắng có độ SPF phù hợp, tôi thoa hoạt chất hương dừa để đảm bảo đạt được hiệu quả rám da nhất sau hàng giờ phơi mình trên bãi biển.

Mì Ý ăn kèm với kimchi

Là một đứa trẻ Hàn Quốc thế hệ thứ hai (được bố mẹ người Hàn Quốc sinh ra và nuôi dưỡng ở California), tôi lớn lên trong tình thế phải đi giạng chân giữa hai thế giới. Có những bữa tối ăn mì Ý với kimchi cạnh bên. Rồi những dịp gia đình vừa đón Năm Mới Tây lịch, sau đó ít lâu lại đón thêm Tết Nguyên Đán. Tôi nói tiếng Anh ở trường và tiếng Hàn ở nhà. Trong suốt những buổi học múa ba lê hàng tuần, tôi mặc loại đầm tutu hồng cổ điển,

nhưng mỗi thứ bảy ở trường học Hàn Quốc, tôi lại chạy vòng tròn và vẫy quạt truyền thống buchae sặc sỡ với tất cả những đứa trẻ thế hệ thứ hai như tôi.

Thỉnh thoảng, thường là vào thứ bảy sau khi tan học ở trường Hàn Quốc, mẹ sẽ "lôi kéo" tôi đến phòng tắm hơi theo phong cách Hàn trong vùng, nơi mà chúng tôi khỏa thân đứng giữa một rừng người lạ. Chị gái tôi, Michelle, rất thích thú những trải nghiệm trong phòng tắm hơi, còn tôi thì không. Ở giữa rất nhiều phụ nữ đang khỏa thân như thế chỉ khiến tôi ý thức được một điều – ngực tôi gần như chỉ mới bắt đầu nảy nở. Vì thế, việc phô nó ra trước cả thế giới là điều cuối cùng tôi muốn làm.

Mẹ thường xuyên "lên lớp" chị Michelle và tôi về tầm quan trọng của việc tránh nắng, dưỡng ẩm và rửa mặt đúng cách. Bà chị tôi thấm đẫm nền văn hóa Hàn Quốc hơn tôi (chị ấy yêu thích các ban nhạc nam của Hàn Quốc) và nghiêm túc tuân theo; còn tôi, là con giữa trong nhà, tôi chỉ muốn làm điều ngược lại. Tôi quả quyết tự mày mò theo lối riêng của mình – đi ngủ mà không dưỡng ẩm mặt, thậm chí (giờ nghĩ lại tôi bỗng giật hết cả mình!) việc không thèm cả rửa mặt là "sở trường" của tôi.

Tất nhiên, chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi chế độ chăm sóc da bằng cách không chăm sóc của tôi không mấy hiệu quả, vào năm hai phổ thông mặt tôi bắt đầu "nở hoa". Người Hàn có câu cửa miệng rằng sự khởi đầu của mụn là dấu hiệu chỉ rõ chủ nhân của nó bắt đầu biết nhớ thương ai đó. Vì vậy, khi ba nhìn thấy mụn trứng cá "nở rực rỡ" trên trán tôi, ông trêu: "Ô kìa... hà hà... hôm nay con đang tương tư đứa nào thế?".

Ai dà! Khi ấy đúng là tôi đã có bạn trai, thế nên tôi mù quáng tin rằng cái mặt tôi nó đã "tố cáo" tôi theo cách của nó, tôi quyết định đã đến lúc phải đầu tư vào một số sản phẩm "chăm sóc da". Tại hiệu thuốc gần nhà, tôi quơ đại chai rửa mặt trị mụn sáng da hương cam mà lũ bạn hay dùng. Tôi biết đây là thứ đồ tốt vì sau khi sử dụng nó khiến làn da căng và khô ráo đến nỗi chỉ mỉm

cười thôi cũng cảm thấy hơi đau đau. Vài tuần sau, khi chẳng có gì tiến triển, tôi mua bông cotton cồn khô Ôxy Pad, thứ mà khi chà xát lên da bạn sẽ có cảm giác bỏng rát. Theo như lũ bạn "tinh vi" của tôi thì: Nếu thấy da như bị chích chích thì tức là có hiệu quả rồi.

Khỏi cần phải nói, bước khởi động chăm sóc da của tôi đột ngột dừng lại ở đây.

Nó gây ra nhiều rắc rối hơn là ích lợi. Và nếu tôi phải thỏa hiệp với việc da mình bị châm, chích và bỏng rát để trị mụn thì tôi sẵn sàng giương cờ trắng đầu hàng ngay. Chăm sóc da quả là quá phức tạp – dường như chẳng người quen nào của tôi biết về điều này, cũng không thực sự quan tâm để mà tìm hiểu kỹ lưỡng. Mẹ tôi sở hữu làn da gần như hoàn hảo dù đã ở vào độ tuổi trung niên, nhưng tôi lại không hề nghĩ đến việc đi hỏi mẹ, vì theo hiểu biết của tất cả các cô gái tuổi teen, các bà mẹ chẳng biết gì cả!

Lười biếng cũng là nhân tố cực kỳ lớn khiến tôi giữ vững tinh thần mackeno. Tại sao tôi cứ phải để việc chăm sóc làn da đến mức hoàn hảo ám ảnh nhỉ, trong khi chỉ cần dùng kem che khuyết điểm, kem nền và phấn phủ là đã có thể nhanh chóng điều chỉnh da dẻ như ý muốn? Trang điểm để che các khuyết điểm thì dễ hơn nhiều so với việc khiến chúng biến mất. Tôi cũng cứng đầu cho rằng chăm sóc da là việc của người già, trong khi tôi vẫn còn nhiều thập kỷ ung dung tự tại trước khi phải lo lắng về các nếp nhăn.

"Rảnh rỗi sinh nông nổi", tôi đầu tư tiền vào các dòng nước hoa mới nhất thay vì việc chăm sóc da, tất cả bạn bè tôi đều thế mà. Hãy nhìn tất cả các loại son bóng và nước hoa chúng tôi mua mà xem, chăm sóc da đơn giản là không phù hợp với túi tiền của chúng tôi; nhưng bù lại chúng tôi luôn rất thơm tho.

Trò chơi chăm sóc da của tôi có tiến triển đôi chút khi tôi đi học đại học xa nhà, nhưng cũng chỉ trong phút chốc rồi thôi. Khi ấy, tôi nhận được tiền boa khi làm phục vụ bàn tại một nhà hàng cao cấp và quyết định dùng khoản tiền mới kiếm được này để học đòi sử dụng các sản phẩm chăm sóc da đắt tiền. Chẳng phải tôi siêng hơn hồi trước; chỉ là chuỗi cửa hiệu của Bloomingdale's ở ngay cạnh nhà mà tôi thì đang sẵn tiền để "vung". Tôi bị choáng ngợp với hàng tá lựa chọn ở quầy hàng mỹ phẩm, trong khi cô nhân viên bán hàng thiện chí cũng gặp vấn đề về da thừa nhận rằng cô ấy thực sự không biết nên giới thiệu sản phẩm nào cho tôi cả. Hầu hết các khách hàng của cô ấy là những phụ nữ trong độ tuổi ba mươi và bốn mươi, họ bỗng nhiên muốn dùng một loại kem kỳ diệu để loại bỏ các vết chân chim, hay nâng lên những phần mà lực hấp dẫn đang kéo chùng xuống. Trong khi đó tôi chỉ mới hai mươi hai tuổi, vừa nhen nhóm ý tưởng mơ hồ về việc nên chăm sóc làn da của mình cho tốt hơn. Cuối cùng tôi rời cửa hàng với một chai toner (nước hoa hồng hay nước cân bằng da) có giá 80 đô la, bởi vì "trực giác" mách bảo tôi rằng với mức giá đó, chắc chắn sản phẩm này sẽ tốt cho làn da của tôi, ngay cả khi tôi không biết chính xác nó có ích gì cho da.

Với kem dưỡng ẩm và toner mới, cộng với việc thỉnh thoảng phô trương chăm sóc da mặt tại khu spa của khách sạn, tôi cảm thấy như thể mình đã thực sự biết cách chăm sóc da rồi, đặc biệt là khi so sánh chính mình với những cô gái khác cùng độ tuổi – những người đang dành thời gian dạo dọc các quầy bán đồ trang điểm để chọn những cây mascara mới nhất, hay chăm chú xem xem vòng ba của họ trông ra sao trong những mẫu quần jeans mới nhất của các thương hiệu nổi tiếng. Nhưng thực ra, ai có thể trách họ được? Tại sao chúng tôi phải lo nghĩ về làn da của mình? Chúng tôi không có vết nhăn nào nhìn được bằng mắt thường cả!

Tôi gần như đã sống cạn kiệt những năm thiếu nữ của mình ở California. Là một "mầm non" mới trưởng thành, sự tồn tại của biển và hăm-bơ-gơ đã gần như không còn hấp dẫn tôi nữa. Tôi

cảm giác trường đại học chỉ là thời phổ thông kéo dài thêm và bắt đầu thấy hối tiếc vì cứ quanh quẩn ở vùng đất này. Tôi đã chán thời tiết hoàn hảo, những ngôi nhà liền kề sơn màu vàng cam trải dài suốt mấy dặm và chán cả những trung tâm thương mại ngoài trời. Vì vậy, tôi cắm mặt cắm mũi học, học và học, và rồi tốt nghiệp đại học chỉ trong vòng ba năm. Tôi biết tôi phải đi khỏi đó.

Văn hóa chăm sóc da ở Seoul

Sau khi tốt nghiệp, tôi bắt đầu làm việc cho một công ty quảng cáo thời trang tại Quận Cam, nhưng vẫn nuôi mộng làm điều gì đó khác. Trong một chuyến đi trước đó đến Seoul, thủ đô của Hàn Quốc và cũng là quê hương của ba mẹ mình, cảm hứng ngao du thế giới trong tôi được khơi dậy mãnh liệt và tôi đã gần như tuyệt vọng khi phải trở về nhà. Tôi tự thuyết phục rằng tôi có thể tìm đường tiến thân với một sự nghiệp tại Seoul, có thể thiết lập mạng lưới với những người quen có sẵn, những mối quan hệ trong ngành quảng cáo ở Hàn Quốc, bởi vì lý tưởng của tôi là vừa sống ở đó vừa có thể tiếp tục công việc của mình. Tôi nảy ra ý định phản hồi lại một quảng cáo trong bản tin Anh-Hàn hàng ngày, và khi tôi gần như đã quên mất việc này thì Samsung gởi lời mời phỏng vấn đến hộp thư của tôi. Vài tuần sau đó, tôi có mặt ở trụ sở chính của Samsung tại Houston, Texas, ở trước ba lãnh đạo cấp cao của công ty. Dường như họ nghĩ rằng tôi là ứng viên phù hợp nhất cho công việc quan hệ công chúng quốc tế. Tôi nhớ đã rụt rè hỏi họ liệu vốn tiếng Hàn "lưu loát" của tôi có gây trở ngại gì không. Tôi nhẹ cả người khi họ nói rằng Samsung là công ty toàn cầu, với nhiều đồng nghiệp thông thạo song ngữ, cho nên đó không phải là vấn đề gì to tát. Bởi vì tôi sẽ xử lý tất cả các dự án PR quốc tế nên tiếng Anh mới là ngôn ngữ chính.

Thật lòng tôi nghĩ rằng mình có được công việc này là do họ bị ấn tượng bởi việc tôi tự mình trả học phí đại học và tốt nghiệp chỉ trong ba năm, trong khi theo phong tục Hàn Quốc thì các

bậc cha mẹ sẽ chu cấp tài chính cho con cái đến khi chúng kết hôn và đã đủ khả năng chi trả cho đám cưới. Cả triệu năm nữa tôi cũng không nghĩ là mình sẽ được đề nghị một công việc ở cách Cali đến nửa vòng trái đất, nhưng điều này đã thực sự xảy ra: Họ muốn tôi đến Seoul làm việc. Khi nhận ra cơ hội mình vừa có được là tấm vé một chiều này, tôi đã hạnh phúc ngất ngây. Ngoài ý nghĩa về mặt công việc, chuyến đi này còn là cơ hội để tôi khám phá những khu phố mà ba mẹ tôi đã lớn lên, là cơ hội thưởng thức ẩm thực Hàn vừa ngon vừa rẻ bất kỳ khi nào tôi thích. Ngoài mong đợi sẽ chén căng bụng món bibimbap ra, tôi không hình dung được gì về cái thế giới tôi sắp phải hòa mình vào.

Khi tôi nói việc này với ba mẹ, họ cảm thấy bối rối. Họ đã phải hy sinh rất nhiều khi rời bỏ Hàn Quốc, và cả hai đều trải qua những năm tháng cô đơn khủng khiếp khi vẫn chưa nói được tiếng Anh ở Hoa Kỳ, tất cả đều vì muốn cho con cái được hưởng những cơ hội tốt hơn mà bản thân họ chưa từng được hưởng. Vậy mà sau hơn ba thập kỷ, khi đã có được như hiện tại rồi, tôi lại từ bỏ mọi thứ để quay về đất nước mà họ nghĩ rằng họ đã vĩnh viễn bỏ lại sau lưng.

Tôi đã được cảnh báo rằng Seoul đang phát triển thần tốc và có tính cạnh tranh rất cao. Điều này có khiến tôi lưu ý cũng như tự hỏi là liệu sẽ ra sao nếu tôi không thể thích nghi hay làm việc không tốt ở đây. Nhiều người trong số bạn bè tôi cho rằng tôi sẽ nhớ nhà và dự đoán rằng tôi sẽ gặp khó khăn trong việc gặp gỡ giao tiếp với mọi người. Tôi có dì, cậu và anh chị em họ (những người tôi gần như không biết mặt) ở Hàn Quốc. Và khi ba mẹ tôi nói cho họ biết là tôi dự định quay về, họ đã ngăn cản: “Sao nó đang yên đang lành ở Mỹ mà lại đòi về Hàn làm gì?”. Nhưng bất chấp tất cả, tôi chưa khi nào hứng khởi hơn thế. Tôi đã tin rằng những năm tôi sẽ trải qua ở Seoul – dưới ánh đèn karaoke nhấp nháy, trên lớp khói thịt heo nướng và trên những con đường mòn dọc theo sông Hàn – sẽ là những năm tháng tươi đẹp nhất cuộc đời tôi.

Khi thu xếp hành lý cho chuyến phiêu lưu, tôi còn mơ mộng mình sẽ được một anh chàng bản xứ Hàn Quốc có mái tóc tuyệt đẹp tán tỉnh. Tất nhiên mối quan hệ giữa chúng tôi sẽ được giữ kín, vì không nghi ngờ gì cả, hóa ra anh ấy chính là con trai của một chủ tịch giàu có và sẽ là chủ của tập đoàn kinh tế lớn nhất Hàn Quốc trong tương lai. Tôi hình dung những tình tiết tranh đấu với người mẹ chồng tương lai khắc nghiệt và tôi chắc chắn sẽ chiến thắng. Giống như những bộ phim truyền hình Hàn Quốc vậy.

Khi đặt bước chân đầu tiên xuống sân bay ở Seoul và hòa vào một biển người tóc đen bóng mượt, tôi như được trở về đúng ngôi nhà của mình. Khi ba mẹ tôi rời đi, đất nước Hàn Quốc còn đang tự nâng mình thoát khỏi nghèo đói, nhưng tại thời điểm tôi trở về, quốc gia này đã trở thành một quả cầu năng lượng, có thể làm mọc lên "những khu rừng bê tông" gần như chỉ sau một đêm. Seoul phát triển nhanh chóng và bận rộn, được cung cấp năng lượng từ những niềm hy vọng và ước mơ lớn lao của hàng triệu người – những người đang rất quyết tâm để biến chúng thành hiện thực. Có những con hẻm dài vô tận để khám phá, cả một nền văn hóa để lĩnh hội và vô số quán cà phê ân cần niềm nở – nơi tôi có thể ngồi và quan sát người qua kẻ lại. Tôi mong chờ một vài trong số những điều này, nhưng sớm nhận ra rằng khao khát của tôi không chỉ dừng lại ở việc liên tục thưởng thức BBQ Hàn Quốc mà còn là một nhân sinh quan hoàn toàn mới.

Sau đó, tôi bị thực tế "đánh đòn phủ đầu". Trong khi lúc trước tôi là người Hàn Quốc ở Quận Cam thì giờ đây tôi hoàn toàn là người Hoa Kỳ ở Seoul và tôi sắp trải nghiệm cơn sốc văn hóa đầu tiên. Tôi hai mươi hai tuổi, có làn da rám nắng biển, những lọn tóc nhuộm và kỹ năng tiếng Hàn của đứa bé ba tuổi. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng những giao tiếp tiếng Hàn tiếng được tiếng mất của tôi chỉ là ở mức sơ đẳng nhất.

Tôi nhớ ngày làm việc đầu tiên. Đó là vào một sáng tháng Hai, trời mùa đông âm u và sau khi di chuyển qua các tàu điện ngầm

trong giờ cao điểm với bít tất dài và đôi giày cao gót đau nhói, tôi xém chút lạc đường. Cuối cùng tôi tình cờ nhìn thấy đúng tòa nhà làm việc và được người bên nhân sự dẫn lên gặp sếp. Tôi ngồi một mình trong phòng họp, và một người đàn ông trông trẻ hơn ba tôi một chút bước vào. Đó là ông Hong và ở Hàn Quốc cách gọi kính trọng dành cho ông là Hong Boo-Jang-Nim, nghĩa là Giám đốc Cao cấp Hong. Ông hỏi bằng tiếng Hàn: "Cô có biết nói tiếng Hàn không?". Tôi trả lời: "Một chút". Sau đó, ông tiếp lời: "Ồ, chào mừng cô đến đội hong-bo". "Ừm", tôi nhẹ nhàng hỏi lại: "Hong-bo là gì ạ?".

"Hong-bo nghĩa là quan hệ công chúng", ông giải thích. Đó là bộ phận mà ông là "thủ lĩnh". Cũng là bộ phận mà tôi sắp vào làm. Ôi trời! Và thế là cơ hội tạo ấn tượng tốt đã cất cánh bay. Tôi có thể khẳng định rằng ông Hong có lưu tâm đến điều này.

Hóa ra, dù những người phỏng vấn đã bảo đảm thì sự thật là hầu hết thành viên đội hong-bo không thể nói tiếng Anh lưu loát, và các đồng nghiệp mới rất sợ "giáp mặt" tôi cũng như tôi ngại gặp gỡ họ vậy.

Ở California, tôi đã dành nhiều thời gian tiếp xúc với ánh mặt trời đến nỗi hầu hết mọi người ở Seoul đều cho rằng tôi là người Đông Nam Á; và tại nơi làm việc, tôi là công dân quốc tế đầu tiên được thuê trong đội. Khi tôi đến nhận việc, tôi nghĩ rằng các đồng nghiệp đều ngạc nhiên bởi mức độ khó hòa nhập của tôi: Họ không biết phải làm gì với tôi.

Nhưng tôi đã hạ quyết tâm tận hưởng tối đa thời gian sống của mình ở Seoul, tôi biết rằng mình phải thích ứng với thành phố này vì nó sẽ không tự thích nghi với tôi được. Không mất nhiều thời gian để tôi có thể học tập tốt từ tất cả những trải nghiệm mới. Nhờ vậy, các đồng nghiệp của tôi mau chóng cư xử như "gà mẹ ấp trứng" với tôi: Những đồng nghiệp nữ xem tôi như chị em họ thất lạc lâu ngày – một người chị em họ tình cờ được nuôi nấng bởi bầy sói. (Chuyện bên lề: Dù khởi đầu có trắc trở, ông

Hong và tôi làm việc với nhau "hợp cạ" đến nỗi ông đã trở thành một đối tác quan trọng của Soko Glam sau khi nghỉ hưu và rời khỏi Samsung, với chức danh là sang-moonim, một phó tổng).

Mọi người trong văn phòng trêu tôi đầu tóc lộn xộn, rối bù, và tôi đã bắt gặp những ánh mắt trợn tròn thô lố khi tôi giải thích rằng tôi đang theo trào lưu boho với mái tóc gợn sóng. Họ cũng nghĩ tôi thật "mọi rợ" khi không sử dụng tinh dầu trong chế độ chăm sóc da, và cười (hay cười nhạo?) khi tôi thừa nhận rằng tôi thậm chí còn không hiểu tinh dầu là "cái quái gì". Khi họ hỏi liệu tôi đã từng đi tắm hơi hay tẩy tế bào chết chưa, tôi chọn cách dễ dàng hơn: tôi nói dối là mình mới đi, mặc dù tôi chưa từng bước chân vào spa Hàn Quốc nào từ khi dậy thì.

Các đồng nghiệp tôi sẽ nói "toạc móng heo" như thế này: "Tôi có thể nhìn thấy quầng thâm quanh mắt cậu khi ở đó", hoặc "Da cậu đang nổi cái gì thế?". Dường như vì được sinh ra ở vùng đất của sự chân thật, những đồng nghiệp yêu mến của tôi cảm thấy đau buồn cho tình trạng sức khỏe của tôi: "Làm ơn chải đầu đi!".

Các gia đình ở Hàn Quốc thường có xu hướng rất thẳng thắn với nhau, người nhà không bao giờ nghĩ hai lần trước khi huỵch toẹt với bạn rằng bạn trông béo lên hay bạn cần phải có bạn trai. Vì vậy, thay vì cảm thấy bị xúc phạm, tôi tập làm quen với những lời "khiếm nhã tốt bụng" này, và nó khiến tôi suy nghĩ về làn da của mình. Ngoài ra, kể từ khi "ngụp lặn" trong nền văn hóa Hàn Quốc, tôi trở nên nghiện xem phim truyền hình nhiều tập; và tôi thừa nhận rằng, tôi đã (và bây giờ vẫn còn) "non" khi bị các diễn viên gây ảnh hưởng. Những khuôn mặt của họ không có tì vết nào, ngay cả khi tôi đã "soi" phim trên bản HD cho chất lượng hình ảnh sắc nét!

5 phim truyền hình Hàn Quốc yêu thích nhất của tôi

1. My Love from Another Star (Vì sao đưa anh tới)

2. Answer Me 1994 (Lời hồi đáp 1994)

3. Answer Me 1997 (Lời hồi đáp 1997)

4. Full House (Ngôi nhà hạnh phúc)

5. Coffee Prince (Tiệm cà phê Hoàng tử)

Khi tôi cùng đi dạo chơi với các đồng nghiệp ngoài giờ làm việc, tôi nhận ra nhiều đồng nghiệp nữ trông trẻ hơn nhiều so với tuổi thực của họ, thậm chí, có vẻ như các đồng nghiệp nam cũng am hiểu chuyện chăm sóc da hơn tôi. Chẳng có gì bất thường nếu một anh chàng siêu nam tính có một chai kem chống nắng SPF và kem dưỡng da tay ngay trên bàn làm việc, và hầu hết mọi người đều có máy làm ẩm cá nhân để giữ cho làn da không bị khô bởi khí trời mùa đông. Mọi ngăn không gian làm việc ở mỗi hàng, hàng nào như hàng nấy, đều phủ sương hệt như khu vực rừng mưa nhiệt đới ở sở thú; và các gương mặt cũng vậy, không chỉ đẫm hơi sương, chúng còn thật rạng rỡ.

Bên ngoài văn phòng, văn hóa chăm sóc da rất thịnh hành. Mỗi góc đường phố Seoul đều có hàng dãy tiệm mỹ phẩm – à không, thực sự thì bạn có thể đứng tại một ngã tư ở khu Myeong-dong, quay một vòng để thấy rằng hướng nào cũng có những cửa hiệu giống nhau. Trên đường đi bộ về nhà từ sở làm mỗi ngày, tôi đi ngang qua hàng tá khung cửa kính bày đủ loại kem và thuốc trị liệu, và bước qua những cánh cửa lớn là như đi vào cửa hàng kẹo ngọt với muôn điều thần bí. Có phương thức điều trị cho mọi thứ, từ chữa quầng thâm mắt đến giảm mỡ thừa vùng cằm, đến kem CC khiến khuôn mặt bạn trông như không tì vết đảm bảo vẻ tự nhiên mà vẫn bảo vệ được làn da, đến mặt nạ lột mụn đầu đen trên mũi. Tôi mải mê nghiên cứu hàng chục miếng mặt nạ được làm từ gạo, sữa ong chúa, hay thậm chí là từ men! Giá thành cho một gói sản phẩm dưỡng da mặt tại nhà này rẻ hơn giá một vé tàu điện ngầm, còn bao bì thì được làm tinh xảo, dễ thương và bắt mắt. Các sản phẩm này có liều lượng và thành phần mà tôi chưa bao giờ nghe nói đến trước đây, chẳng hạn như những loại kem trộn với chiết xuất ốc sên giúp làm mờ các

vết sẹo do mụn, hay nọc rắn làm đầy và săn chắc da. Tất cả đều không đắt đỏ, và tôi đã trải qua hàng giờ trong các cửa hàng, hứng thú thử nhiều loại công thức và cách pha chế khác nhau. Ngay cả khi đã có một túi đầy các sản phẩm mới trong tay, tôi vẫn còn hẳn một danh sách trong đầu những sản phẩm tôi muốn thử tiếp theo.

Với quá nhiều thương hiệu và sản phẩm được bày bán, tôi khoanh vùng tất cả lại và nỗ lực tìm ra thứ tốt nhất, đồng thời làm phiền những người bạn Hàn, mong họ chia sẻ về thói quen dưỡng da và những sản phẩm đem lại hiệu quả tốt nhất. Tôi tự săn lùng thông tin, lướt qua các blog làm đẹp của người bản xứ và xem chương trình yêu thích mới của mình, một chương trình truyền hình cáp chuyên về làm đẹp mang tên Get It Beauty, một chương trình về làm đẹp dường như luôn được phát ở mọi nơi tôi có mặt. Tôi cũng có những người thầy và đồng minh trong số các nhân viên bán hàng, những người mặc dù trẻ hơn tôi (hay trông có vẻ thế?) nhưng lại vô cùng am hiểu về các dòng sản phẩm và kỹ thuật chăm sóc da.

Trên thực tế, làn da được ưu tiên hàng đầu là điều rõ ràng trong các tương tác ngày qua ngày. Trong một lần đi thang máy lên căn hộ của mình, tôi nghe trộm một người đàn ông lớn tuổi chào một người phụ nữ đứng kế bên tôi. Ông khen cô ấy bằng tiếng Hàn: “Hôm nay làn da của cô trông tuyệt quá!”.

Cố hết sức theo dõi câu chuyện, tôi “thẩm định” làn da tuyệt vời – mịn màng trong trẻo như sương và sáng bóng – thuộc về một người phụ nữ trông chưa tới ba mươi, dù rằng cô ấy có thể đã già hơn vẻ ngoài ấy cả chục tuổi. Cô ấy có làn da không tì vết và không hề thấy lỗ chân lông nào, tất cả gần như hoàn hảo, và phản ứng của cô ấy cho thấy cô tự hào đến mức nào khi sở hữu làn da đó. Cô mở to mắt với niềm vui thích và cười khúc khích trước những lời khen, còn bàn tay cô thì lịch sự che miệng.

Có hai điểm tôi ghi nhớ khi quan sát đoạn hội thoại trong thang máy này. Thứ nhất, người đàn ông thậm chí nhận ra rằng người phụ nữ có làn da đẹp đến khó tin. Đàn ông Hoa Kỳ liệu có để ý đến chuyện ấy không nhỉ? Thứ hai, phản ứng của người phụ nữ là niềm vui thuần khiết. Cứ như thể cô ấy vừa trúng vé số vậy.

Sau sự kiện trong thang máy, tôi bắt đầu chú ý đến làn da đẹp ở mọi nơi. Tôi nhìn thấy quá nhiều gương mặt mượt mà và phẳng lì. Tôi ghen tị vì da họ trông thật tươi mới và sáng mịn, rồi băn khoăn tự hỏi họ đã làm gì để giữ cho làn da không bị xỉn màu và bong tróc.

Tôi biết bây giờ bạn đang suy nghĩ gì, bởi vì chính tôi cũng nghĩ đến nó mà: Đó là do gien. Tất cả họ đều được sinh ra với làn da hoàn mỹ! Nhưng chủ nghĩa hoài nghi trong tôi bắt buộc phải "im miệng" mỗi khi tôi nhìn mình trong gương: Tôi mang dòng máu 100% Hàn Quốc; ấy thế mà trông tôi xỉn màu và bong tróc như củ khoai tây vậy. Tôi biết tôi cần phải bắt đầu các bước tích cực để chăm sóc làn da của mình, thậm chí phải áp dụng cả một chương trình "đại tu" làn da, nếu cần.

Sau bốn tuần đặt chân đến Hàn Quốc, tôi đã có máy làm ẩm riêng tại bàn làm việc, và thay vì trông chờ để uống một cốc rượu sau giờ làm, tôi thấy mình thực sự vui mừng khi đi về nhà và rửa mặt. Bạn biết họ đã nói gì rồi đấy: Khi ở Seoul, hãy làm như người Hàn Quốc làm.



2

VẺ ĐẸP HÀN 101

Quan điểm của một nền văn hóa bị chuyện da dẻ ám ảnh

Ngay khi đặt chân lên đất Seoul, tôi đã không mất nhiều thời gian để nhận ra rằng mình đang sống ở một nơi mà việc chăm sóc da không chỉ là việc làm cho có lệ: Đây là một phần trong văn hóa của Hàn Quốc. Đây là một khái niệm mới, nhưng càng tìm hiểu về nó tôi càng hào hứng muốn nắm bắt nó.

Đó là thời điểm giữa những năm 2000, khi cách chăm sóc sắc đẹp của người Hàn Quốc bắt đầu lan sang các nước khác ở châu Á, cũng như một bộ phận nhỏ dân số ở Hoa Kỳ. Nếu muốn sở hữu những sản phẩm làm đẹp của Hàn Quốc, bạn phải nỗ lực kiếm tiền thôi: Bạn có thể đến các cửa hàng bán với giá "cắt cổ" và chấp nhận cảnh "hên xui" lúc có lúc không có hàng, hoặc bạn phải đặt hàng trực tuyến và ngậm đắng nuốt cay vì khoản phí vận chuyển đắt đỏ còn hơn cả sản phẩm mà bạn mua.

Và nếu bạn không có bạn bè Hàn Quốc hay người nào đó hiểu biết để cung cấp cho bạn những thông tin về sản phẩm thì, tốt thôi, chúc may mắn. Bạn gần như phải nhắm mắt đưa chân, cố giải mã nhãn hàng mà không biết thành phần của nó là gì hay sẽ sử dụng sản phẩm như thế nào. Bạn sẽ phải căn cứ vào giá cả để cố đoán ra đâu là những thương hiệu cao cấp và đâu là những nhãn hàng kém chất lượng.

Trong những chuyến bay trở về Los Angeles hàng năm để thăm gia đình và gặp gỡ bạn bè, tôi thường chất đầy vali những mỹ phẩm mới nhất như sữa dưỡng thể, son tint (lip tint) và mặt nạ dưỡng mắt. Một vài món trong số đó là những món quà sinh nhật trễ ngày, nhưng đa số là từ những lời nhờ vả cụ thể của bạn bè, kèm theo những giải thích ngượng ngùng như: "Tớ không thể kiếm đâu ra thứ tương tự ở đây với cái giá chỉ chừng đó, vì thế, ừm, cậu có thể mua giúp tớ 12 hộp không?".

Những người bạn khác không biết cụ thể những món mỹ phẩm đó là gì, chỉ nghe nói là chúng rất tuyệt vời. Họ muốn mặt nạ có hình những con ốc sên màu sắc kẹo ngọt và nhắn cho tôi thế này: "Tớ muốn mua bất cứ thứ gì có hình gấu trúc hay lát trái cây ấy!!!". Việc tôi trở về Hoa Kỳ khiến bạn bè tôi kích động, la hét vui mừng; nhưng tôi biết niềm vui ấy không hoàn toàn dành cho tôi – mà là vì thỏi son bóng có hình dạng giống trái việt quất.

Tôi đã lưu lại một phần quãng đời mình ở Hàn Quốc, và tôi đã có nhiều hơn một lý do để yêu đất nước này. Đó là nơi tôi tìm thấy người chồng của tôi trong một buổi hẹn hò blind date. Blind date, hay còn gọi là sogaetings trong tiếng Hàn – buổi hẹn hò của những cặp đôi chưa từng gặp nhau trước đó, một hoạt động siêu phổ biến ở Hàn Quốc. Vào những ngày thứ sáu, tôi hỏi đồng nghiệp họ dự định làm gì, và thường thì họ xếp lịch từ hai đến ba cuộc hẹn vào cuối tuần. Tôi bắt đầu trải nghiệm vài cuộc hẹn blind date với vài anh chàng Hàn Quốc; rồi đến khi một người bạn ở California gợi ý tôi gặp gỡ một người đàn ông người Mỹ gốc Hàn tốt nghiệp Học viện Quân sự Hoa Kỳ West Point và hiện là đại úy đóng quân tại Seoul, ái chà, tôi động lòng ngay.

Tại Seoul, Dave và tôi còn tìm thấy điểm chung trong tình yêu cuộc sống ở Rambo – chú chó giống poodle mà chúng tôi nhận nuôi từ một người bạn.

Sống ở Hàn Quốc, tôi đã trở nên thực sự tin tưởng vào con người: Tôi nghĩ đất nước Hàn Quốc có rất nhiều điều để "mời chào" thế giới và tôi muốn chia sẻ một phần trong số đó.

Chăm sóc da theo phong cách Hàn Quốc đã trở thành niềm đam mê của tôi. Nó đã hoàn toàn thay đổi cách nghĩ của tôi về làn da của mình lẫn chuyện da dẻ nói chung. Tôi biết nó có thể đem lại hiệu quả tương tự cho những người khác, vì thế tôi tự thực hiện sứ mệnh cá nhân là truyền tải thông điệp đến với mọi người. Theo tôi, có một "khoảng cách" rất lớn giữa Hoa Kỳ và Hàn Quốc. Nhiều người săn đón các sản phẩm Hàn Quốc, nhưng thực tế có nhiều nhầm lẫn và thông tin sai về chúng.

Dave và tôi đều xuất thân từ các gia đình kinh doanh, vì thế chúng tôi quyết định tự doanh để loại bỏ những hiểu biết sai lệch về vẻ đẹp của người Hàn Quốc: Chúng tôi mở một cửa hàng trực tuyến, giúp người Mỹ dễ dàng tìm kiếm những sản phẩm yêu thích (mới) của họ.

Rambo và tôi "đóng trại" ngoài phòng khách với một đống các sản phẩm yêu thích trước giờ của tôi, những sản phẩm tôi dùng từ tháng này qua năm khác, và đó là nơi tôi bắt đầu chọn lọc, phân loại và tìm hiểu cách bảo quản các loại mỹ phẩm. Rambo tuy rất đáng yêu nhưng hóa ra lại không phải là chuyên gia mỹ phẩm, thế nên tôi phải đảm đương tất cả.

Ban đầu tôi chỉ nghĩ về Soko Glam như một dự án phụ nào đó. Những nỗ lực đầu tiên trong việc chụp hình sản phẩm của tôi tệ đến mức ngay cả Dave cũng không thể nói dối rằng chúng thật đẹp. Vì vậy, tôi đã tìm đến chủ một cửa tiệm nhỏ chuyên chụp hình hộ chiếu gần căn hộ của tôi và thương lượng một thỏa thuận "ngọt ngào" – bốn đô la cho mỗi tấm ảnh. Tôi viết lời mô tả sản phẩm theo ngôi thứ nhất và nói về lý do tôi yêu thích các sản phẩm cũng như kết quả mà bản thân tôi nhận thấy khi sử dụng chúng. Sau đó tôi tải hình ảnh lên trang web. Thế là Soko Glam chính thức mở cửa kinh doanh.

Đơn đặt hàng đầu tiên là từ cô bạn Jackie và sau đó là chị gái tôi. Bằng cách nào đó, tiếng lành đồn xa, và khi chúng tôi trở thành tâm điểm của một bài báo trực tuyến nhỏ, đơn đặt hàng bắt đầu đổ về – từ những khách hàng lạ! Và không phải tất cả họ đều là người Mỹ gốc Hàn. Vậy nên đùng một cái, số hàng hóa tồn kho nhỏ bé mà tôi trữ ở ngăn trên cùng của tủ quần áo đã bán hết sạch. Chu choa! Rõ ràng là mọi người từ mọi nền văn hóa đều muốn sở hữu vẻ đẹp Hàn. Và họ muốn có nó ngay bây giờ.

Kể từ khi chúng tôi khai trương Soko Glam, làm đẹp theo kiểu Hàn Quốc đã gây tiếng vang lớn, thu hút sự chú ý của nhiều người ở Hoa Kỳ. Hallyu, thường được gọi là "Làn sóng Hàn Quốc", nói đến trào lưu văn hóa pop – từ âm nhạc cho đến các bộ phim truyền hình, các video trên YouTube và cả ẩm thực nữa. Trào lưu này đã trở nên vô cùng nổi tiếng ở ngoài lãnh thổ Hàn Quốc. Các sản phẩm làm đẹp bị cuốn theo cơn sóng này cứ như thể nếu không thì sẽ không có ngày mai.

Làm đẹp theo kiểu Hàn Quốc có mặt ở khắp mọi nơi – từ những bài báo quảng cáo hấp dẫn về sản phẩm làm đẹp Hàn Quốc kỳ lạ nhất, từ "Sữa lừa cho da khô! Nọc độc rắn trị vết nhăn!" đến các blog làm đẹp chào hàng quy trình làm đẹp mười bước đang "dậy sóng" (đừng lo lắng, tôi hứa sẽ đề cập đến nó trong chương 7 trang 115). Kết quả là các sản phẩm Hàn Quốc đã không còn nằm trong một hốc tường của thế giới nữa. Số lượng các bài báo viết về đề tài này ngày càng gia tăng và làm dấy lên sự quan tâm của công chúng. Đồng thời khách hàng của tôi đã gởi cho tôi nhiều phản hồi – qua email, tin nhắn trên Twitter cho đến các bình luận trên website – rằng họ yêu thích sản phẩm đã mua đến nhường nào.

Tôi cũng nhận ra một bất ngờ thú vị: khách hàng không chỉ xem Soko Glam là nơi để họ mua sản phẩm mà còn là nơi họ có thể học hỏi về cách chăm sóc da. Họ cực kỳ tôn trọng văn hóa làm đẹp của Hàn Quốc và muốn tìm hiểu về làn da của mình dưới góc nhìn đó.

Làn da đẹp nằm dưới bề mặt da

Làm đẹp theo phong cách Hàn Quốc không chỉ gồm có mười bước cùng mặt nạ dưỡng da – đó không chỉ là sản phẩm bạn sử dụng, mà còn là cách bạn nghĩ về làn da. Theo tất cả những kinh nghiệm mà tôi có, đây là những gì tôi quan sát được về cách làm đẹp của người Hàn Quốc và luồng quan điểm định hướng cho cách làm đẹp này. Cách làn da bạn cảm nhận và vẻ ngoài của nó là ưu tiên số một. Nhưng ở Hàn Quốc, văn hóa chăm sóc da vượt trên các sản phẩm, đồng thời cả nam và nữ đều sẽ rất kiên trì trong việc bảo vệ và nuôi dưỡng làn da của họ. Dù họ dùng dù che nắng để bảo vệ da khỏi tia cực tím hay uống trà chống ôxy hóa để ngăn ngừa lão hóa sớm (và có thể họ làm cả hai) thì người dân Hàn Quốc đều nhận ra rằng chăm sóc da là thói quen toàn diện. Có một số bước riêng biệt sẽ đóng góp cho mục tiêu tổng thể là có được làn da đẹp.

Không trung thành với thương hiệu đến mức quá đà

Người tiêu dùng Hàn Quốc hiếm khi gắn bó với một thương hiệu và điều này giúp duy trì mức cảnh báo cao đối với các công ty chuyên về mỹ phẩm. Người mua hàng liên tục tìm kiếm trên thị trường những dòng sản phẩm tốt nhất tiếp theo, và ngành công nghiệp mỹ phẩm Hàn Quốc luôn phải phát triển sản phẩm nhanh chóng để đáp ứng những nhu cầu đó.

Điều này cũng có nghĩa là các sản phẩm phải công hiệu, vì sẽ chẳng ai gắn bó lâu dài nếu chúng không có tác dụng.

Khách hàng cũng không nghĩ rằng các sản phẩm Hàn Quốc luôn cao cấp hơn so với các thương hiệu khác. Có nhiều người bản xứ sử dụng các thương hiệu mỹ phẩm cao cấp từ Hoa Kỳ, châu Âu và các nơi khác. Hãy nghiên cứu kệ nhà tắm hay túi đựng mỹ phẩm của người Hàn Quốc, và bạn sẽ có thể tìm thấy một sự kết hợp lành mạnh và đa dạng các thương hiệu trong nước và ngoài nước.

Nhanh lên! Nhanh lên! Hay cải tiến là tất cả

Các công ty Hàn Quốc có thể lên ý tưởng về một sản phẩm mới và bày bán nó trong vòng sáu tháng. Họ tận dụng tất cả lợi thế về công nghệ phát triển thần tốc và cố gắng đón ý khách hàng trước một bước. Tất cả đều hướng đến việc trở thành công ty nhanh chân nhất công bố sản phẩm mới ra thị trường.

Điều này có nghĩa là bạn sẽ không phải sử dụng những sản phẩm dư thừa có từ thời bà bạn còn là một cô bé, và sản phẩm mới sẽ được chú trọng hơn sản phẩm cổ điển; nhưng chính điều này đã tác động để mỹ phẩm Hàn Quốc trở nên thú vị hơn. Có lẽ bạn không muốn mặc cùng những mẫu quần áo trong suốt cả cuộc đời; vậy thì tại sao bạn lại muốn dùng mãi một loại kem dưỡng ẩm?

Cute là tiêu chí quan trọng

Các công ty Hàn Quốc hiểu rằng mẫu mã bao bì là điều quan trọng. Chúng ta thường được cảnh báo không nên đánh giá một cuốn sách bởi vẻ bề ngoài của nó, nhưng trong cuốn sách này, đánh giá một sản phẩm phấn má hồng bởi tai mèo gắn trên nó hoặc một cây mascara bởi những hình vẽ khủng long của nó là việc hoàn toàn chấp nhận được.

Tất nhiên, tôi biết mình đang có chút phóng đại: bạn chắc chắn sẽ không sử dụng sản phẩm nào trong hai sản phẩm vừa nêu trên nếu chất lượng chúng không tốt. Nhưng nếu chúng đã là sản phẩm chất lượng, tại sao lại còn cần phải "cute", phải xinh xắn, phải đáng yêu? Bởi vì đối với người mua sắm, những sản phẩm có thiết kế tốt luôn thú vị hơn, nhìn vui mắt hơn, và quan trọng là có thể củng cố ý niệm: chăm sóc da không chỉ là một việc vặt vãnh mà còn là một việc đáng để thưởng thức.

Bạn mang theo các sản phẩm làm đẹp, từ kem dưỡng da tay đến giấy thấm dầu, đi khắp mọi nơi và sử dụng chúng thường xuyên. Nếu bạn dự định phải nhìn cái gì đó nhiều lần trong ngày, đó nên là thứ có thể khiến bạn cười – và nếu nó khiến bạn vui cười, bạn sẽ thích dùng nó hơn. Bạn càng thích dùng nó thì sẽ càng thấy kết quả rõ ràng hơn. Bạn thấy chưa? Tất cả chỉ là một phần của "âm mưu" để bạn có được làn da khỏe mạnh và sáng bóng.

Chăm sóc da trước, trang điểm sau

Thay vì cố che đậy các khuyết điểm bằng các lớp trang điểm và che khuyết điểm, người Hàn Quốc có xu hướng tập trung vào các sản phẩm chăm sóc da từ sâu bên trong và điều trị các vấn đề về da trước khi bắt đầu trang điểm. Phụ thuộc hoàn toàn vào trang điểm không chỉ khiến bạn trông không được tự nhiên mà thực chất chỉ là giải pháp tạm thời đối với một vấn đề lâu dài.

Lối suy nghĩ này chính là lời giải thích cho việc tại sao phong cách đường phố Seoul lại tràn ngập những người phụ nữ thành

thạo với kiểu "trang điểm như không trang điểm". Với phương pháp chăm sóc vỗ da nhẹ nhàng kết hợp cùng lớp kem dưỡng và kem lót, họ có thể đi ra ngoài với lớp trang điểm rất mỏng mà làn da vẫn trông như không hề có tì vết.

Chăm sóc da không chỉ dành cho người trưởng thành

Khi còn là những đứa trẻ, chúng ta luôn được dạy vệ sinh đúng cách, từ việc đánh răng trước khi đi ngủ cho đến rửa tay sau khi đi vệ sinh. Ở Hàn Quốc, trẻ em còn được dạy về cách chăm sóc da. Rất lâu trước khi chúng phải suy nghĩ về mụn trứng cá ở tuổi vị thành niên, trẻ nhỏ được dạy mọi điều từ tẩy tế bào chết và dưỡng ẩm đến thoa kem chống nắng.

Có một sự khác biệt khá lớn trong mối quan tâm dành cho việc chăm sóc da giữa văn hóa Hàn Quốc và hầu hết các nền văn hóa phương Tây. Đó là: phòng bệnh hơn chữa bệnh. Đa số người Hàn Quốc dùng kem chống nắng trước khi các đốm tàn nhang bắt đầu lộ diện, họ cũng bắt đầu dưỡng ẩm da từ rất lâu trước khi phải lo lắng về các nếp nhăn. Họ được dạy rằng, bằng cách đầu tư chút thời gian và công sức, bạn có thể kiểm soát làn da của mình thay vì ngồi chờ đến ngày nó quyết định công phá bạn.

Đáng buồn thay, thường thì phải đến tận khi lũ mụn trứng cá "ngẩng cao đầu" ngay trước buổi tiệc, chúng ta mới bắt đầu nghĩ đến việc chăm sóc da; thêm ít lâu nữa, khi nhận thấy dấu hiệu lão hóa đầu tiên, chúng ta lập tức cuống cuồng lao như điên đến cửa hiệu để mua loại kem dưỡng đắt nhất. Khi bạn còn trẻ, còn mạnh khỏe, đây là thời điểm dễ dàng nhất và tốt nhất để giữ cho cơ thể luôn trong trạng thái khỏe mạnh, và làn da của bạn cũng giống như vậy. Nếu bạn bắt đầu thói quen tốt ngay từ bây giờ, chúng sẽ trở thành bản tính thứ hai. Bằng không, nếu cứ đợi cho đến khi lớn tuổi hơn, bạn sẽ phải nhăn nhó và càm ràm vì thấy quá khó nghiêm túc tuân thủ một quy trình dưỡng da.

Đó không chỉ là điều bạn làm, mà còn là cách bạn làm

Trong khi hầu hết mọi người đều chỉ thoa một loại kem dưỡng ẩm và xem thế là xong chuyện, phụ nữ Hàn Quốc lại thường sử dụng từ sáu đến mười sản phẩm trong quy trình chăm sóc da hàng ngày. Còn nữa, họ không phải cứ tiện tay chọn và thoa sản phẩm nào gần tầm với nhất – thứ tự sử dụng các sản phẩm cũng rất quan trọng!

Từ món có độ sệt lỏng nhất đến món đặc nhất, mỗi lớp sản phẩm sử dụng sẽ có thời gian và vị trí riêng. Mỗi bước có mục đích rõ ràng: chuẩn bị, tái tạo, điều trị, dưỡng ẩm, hoặc bảo vệ. Ngoài ra, cách bạn sử dụng các sản phẩm khác nhau cũng khá quan trọng (chẳng hạn: cần gõ nhẹ tinh chất dưỡng ẩm essence, tán kem dưỡng mắt, chấm kem nền,...), bởi vì bôi quá nhiều mỹ phẩm chắc chắn không phải là cách tốt nhất. (Vấn đề này, chúng ta sẽ bàn kỹ sau).

Khi dưỡng ẩm da, cần dưỡng sâu và dưỡng thường xuyên

Làn da săn chắc bóng mịn là nét đẹp được ưa chuộng nhất tại Hàn Quốc. Trong khi xã hội phương Tây thường thích kiểu làn da mờ lì trông khỏe khoắn, mạnh mẽ thì phụ nữ Hàn Quốc lại thực hiện bước dưỡng chuẩn bị và bước lót để làn da của họ trông được sáng bóng, căng mịn và rạng rỡ. Tuy nhiên, sáng bóng mịn màng khác với nhờn dầu – đó phải là một vẻ đẹp tinh khiết, tươi mới, không bóng nhờn.

Ngoài quy trình dưỡng da ngày và đêm, nhiều người dân Hàn Quốc dưỡng ẩm bằng cách xịt khoáng và bôi kem dưỡng ẩm nhiều lần trong ngày, đồng thời chiến đấu với không khí hanh khô bằng máy làm ẩm (thường có thiết kế đẹp mắt và gần như đạt đến ngưỡng nghệ thuật). Và để đạt được hiệu quả dưỡng ẩm như mong muốn, bạn có thể dùng thêm mặt nạ dưỡng da và mặt nạ ngủ để giúp làn da (và cả chủ nhân của nó) phấn chấn và tràn đầy sức sống hơn.

Đó là làm sáng, không phải tẩy trắng

Làn da sáng bóng mịn màng là mục đích cuối cùng trong "cuộc chơi" chăm sóc da. Rất nhiều sản phẩm chăm sóc da của Hàn Quốc gắn nhãn "làm trắng", nhưng ý nghĩa thực sự là "làm sáng da". Làn da tươi nhuận trông như đang được thắp sáng từ sâu bên trong, và người Hàn Quốc thích tăng độ sáng cho làn da với một chút thủ thuật trang điểm. Nói cách khác, phấn tạo khối highlight là người bạn thân thiết của các cô nàng có làn da sáng mịn như sương.

Đa số sản phẩm "làm trắng" của Hàn Quốc đều an toàn cho mọi tông màu da và không thực sự có chất tẩy trắng trong đó. Hầu hết chứa arbutin (chiết xuất từ cây thường xanh dây leo hoặc lá dâu tằm) – một thành phần tự nhiên có tác dụng ức chế quá trình sản sinh melanin[(1)]

[(1)] Melanin là tên một nhóm sắc tố da. Người da màu có nhiều melanin hơn người có làn da trắng.

Tuy nhiên, kiểm tra các thành phần trên sản phẩm luôn là một nguyên tắc mua sắm đáng hoan nghênh!

Chăm sóc da không phải là việc xa xỉ

Nhờ những người tiêu dùng khó tính và lượng cầu lớn, ngay cả những sản phẩm chăm sóc da Hàn Quốc tân tiến nhất cũng thường có giá cả phải chăng. Có cửa hàng chăm sóc da ở mọi góc đường (và thậm chí trong các trạm tàu điện ngầm), vì vậy tất cả mọi người đều có thể có được làn da đẹp, khỏe khoắn, và mỗi khi nhìn thấy những nơi này, bạn sẽ không hề bật ra suy nghĩ là mức giá của chúng vượt quá hầu bao của bạn. Bạn vừa có thể có được những sản phẩm với các thành phần hiệu quả và công thức cải tiến nhất (tất cả được đóng gói như hàng cao cấp), vừa có thể trả tiền thuê nhà.

Không có quy trình nào thích hợp với tất cả mọi người

Bạn sẽ hiếm khi tìm được hai người có quy trình chăm sóc da giống nhau. Ngay cả những sản phẩm phổ biến và đáng tin nhất (được nhắc đến trên nhiều blog) cũng không phải dành cho tất cả mọi người; và sản phẩm mà đứa bạn thân nhất giới thiệu cũng chưa hẳn thích hợp với bạn. Đừng bao giờ cảm thấy áp lực khi lỡ mù quáng sử dụng sản phẩm dựa trên những gì bạn nghe được, bởi vì làn da mỗi người là độc nhất vô nhị và sẽ phản ứng khác nhau đối với sự đa dạng trong thành phần và công thức.

Trong nền văn hóa phương Tây, chúng tôi được dạy về cách mua sản phẩm dựa trên tuổi tác hoặc "độ trưởng thành" của làn da, nhưng như vậy thì quá đơn giản. Thay vì chỉ lưu ý độ tuổi, bạn nên phân tích da của mình rồi hẵng quyết định xem những vấn đề da nào cần được chữa trị.

Thật không may, chăm sóc da là một quá trình thử-và-sai, và thực sự hiếm khi nào có ai đó thành công ngay từ lần đầu tiên, cũng như một người không thể nào bắt chước toàn bộ những gì người khác làm và mong chờ kết quả tương tự. Ngoài ra, còn có một điều quan trọng mà bạn cần tâm niệm: da bạn thay đổi liên tục – bởi vì, bạn biết đấy, cuộc sống không ngừng vận động.

Phụ nữ Hàn Quốc hiểu rất rõ điều này. Họ học cách nhận biết liệu sản phẩm đang dùng có hiệu quả với họ hay không. Nếu không thích hợp, họ sẽ nhanh chóng vứt bỏ nó ngay-và-luôn, bất kể bao bì có dễ thương đến đâu.

Hãy làm chủ làn da – và phấn chấn lên nào!

Làn da của bạn không nhất thiết phải là điều bí ẩn nhất trên cơ thể bạn. Bạn có thể hiểu rõ và thích ứng được với nó mà không phải thức giấc mỗi sáng và băn khoăn tự hỏi cái gì vừa xuất hiện trên da vào tối qua. Phải, chắc chắn bạn sẽ mất một chút thời gian và công sức, nhưng rồi cũng đến lúc việc chăm sóc da không còn khiến bạn nhàm chán nữa. Đây là thư giãn chứ không phải là dọn dẹp nhà bếp.

Khi mới chập chững tìm hiểu về chăm sóc da, tôi đã rất may mắn được nhiều "bậc thầy" về chăm sóc da ở Seoul (chủ yếu là những người bạn Hàn mới quen) truyền dạy cách bắt đầu một quy trình chăm sóc da nhiều bước. Thoạt nhìn thì trông có vẻ có nhiều sản phẩm, nhưng tôi đã rất ngạc nhiên khi toàn bộ cả quy trình chỉ mất không tới mười phút vào mỗi sáng và mỗi tối. Rất nhiều bước chỉ cần thực hiện một hoặc hai lần mỗi tuần.

Tôi yêu thích việc nuông chiều làn da theo cách của riêng mình, và thật tuyệt khi tôi có thể thông hiểu về một điều gì đó mà trước đây tôi hoàn toàn mù tịt. Khi du lịch đến một thành phố mới với khí hậu khác hoặc bị căng thẳng vì deadline (thời hạn cuối) của công việc, da tôi hẳn sẽ bị lốm đốm, nhưng không hề có chuyện đó. Giờ tôi đã thực sự hiểu làn da của mình, và đó là điều quan trọng để giúp nó luôn ở trong tình trạng tuyệt vời. Và tất nhiên, đó không phải là một việc lặt vặt. Thói quen chăm sóc da nhanh chóng trở thành điểm nhấn vào mỗi buổi sáng và buổi tối của tôi. Cũng không mất nhiều thời gian để tôi có thể nhận biết tôi cần dùng cái gì và sản phẩm nào là phù hợp với tôi.

À mà tôi đang "dụ khị" ai vậy nhỉ? Nhưng tôi đã thực sự "bị cắn câu" khi nhìn thấy kết quả. Làn da xỉn màu khô rám của tôi bắt đầu trông tươi sáng và mềm mại hơn, đồng thời tông da có vẻ đều màu và trong trẻo hẳn. Các nếp nhăn mờ dần và lỗ chân lông se lại, đồng thời tôi có cảm tưởng như thể mình đang rời bỏ tất cả những năm tháng "quăng mình" trên bãi biển. Da tôi mềm mịn và mát dịu như sương khi chạm vào.

Mọi nghi ngờ của tôi về những cải thiện này đều nằm trong đầu tôi chứ không có dấu vết nào trên mặt cả. Và tất cả đều được "tẩy chết" hoàn toàn khi tôi quay về Mỹ nhân dịp lễ. Mọi người khen tôi có làn da đẹp. Điều này chưa từng xảy ra, và tôi không thể ngăn mình lại – mặt tôi đỏ bừng, và... rạng rỡ.

CÂU CHUYỆN VỀ DA: Kim Young Ah

Giám đốc sáng tạo của Crosspoint New York, hãng thiết kế và xây dựng thương hiệu toàn cầu, hợp tác với Too Cool for School, Moonshot, Dr. Jart+, Innisfree, và Laneige.

Ngành mỹ phẩm ở Hàn Quốc có tính cạnh tranh cao. Các công ty luôn tìm cách tạo lập sự khác biệt cho mình. Bao bì sản phẩm là một cách làm nổi bật thương hiệu, bởi vì nó khiến sản phẩm bắt mắt và có thể đem đến cho người dùng một trải nghiệm tổng thể tốt hơn. Chất lượng sản phẩm rõ ràng là rất quan trọng, và mặc dù các công ty Hàn Quốc thường không thay thế chất lượng chỉ vì bao bì, họ vẫn biết rõ giá trị của việc đóng gói đàng hoàng, đảm bảo rằng hàng của họ không bị cho vào một xó và cho ra rìa.

Sản phẩm càng giá trị thì càng tạo nên nét độc đáo riêng biệt, và các thương hiệu Hàn Quốc cần phải “độc” để tồn tại trong thị trường cạnh tranh khốc liệt. Tôi nghĩ người Hàn Quốc là những người dễ tiếp thu sự mới mẻ – họ yêu thích thử nghiệm các sản phẩm mới nhất và tốt nhất, đó là lý do tại sao quá nhiều sản phẩm được đóng gói lại hay làm mới lại chỉ sau một hay hai năm, hoặc được bán với phiên bản giới hạn.

Với Too Cool for School, khách hàng bắt đầu trải nghiệm thương hiệu ngay từ khoảnh khắc họ bước chân vào cửa hàng. Có quá nhiều ý tưởng và công sức được đầu tư trong khâu thiết kế, cửa hàng được trang trí từ sàn đến trần. Vì vậy, đó không chỉ là bao bì sản phẩm mà còn là trải nghiệm mua sắm. Như thể bạn đang được đưa đến một thế giới khác vậy. Chúng tôi muốn truyền cảm hứng và niềm vui cho khách hàng, và đem đến cho họ một trải nghiệm hoàn toàn mới – dành cho tất cả mọi người, và chưa từng nhìn thấy trước đây.

Điều này không chỉ áp dụng cho các cửa hàng mỹ phẩm, mà còn là cách thức của tất cả các doanh nghiệp bán lẻ Hàn Quốc. Trải nghiệm trực quan luôn được nhấn mạnh ở bất cứ nơi nào bạn đến. Bước vào một quán cà phê, bạn sẽ nhận thấy mỗi chi tiết

thiết kế đều được lên kế hoạch cẩn thận để cung cấp không gian tối ưu cho một quán cà phê “đỉnh”. Dường như không gian thị giác cũng khiến cho vị cà phê ngon hơn. Đây là văn hóa mạnh về thiết kế và xây dựng thương hiệu ở Hàn Quốc. Chúng tôi may mắn là một phần trong số đó.



3

LÀM SẠCH KÉP

Làm sạch da là điều tốt, hãy làm sạch hai lần

Khi chuyển đến Seoul, tôi liền bắt đầu tìm hiểu những điều mới lạ. Chẳng hạn, làm sao uống được đến vài ly rượu soju tại bữa ăn tối của công ty vào hôm trước mà sáng hôm sau vẫn đi làm được; hoặc học cách dùng kính ngữ với người lớn tuổi hơn; rồi cách dùng thiết bị xịt rửa vệ sinh thông minh (sau đó thì tôi ghiền nó luôn!).

Tất cả đều là những điều đáng mong chờ học hỏi. Chỉ có điều, tôi không lường trước được là mình cũng phải học cả cách rửa mặt. (Thật đấy nhé! Tôi biết là suốt mười năm trước đó tôi đã luôn rửa mặt, lẽ ra tôi phải là người quá dày dạn kinh nghiệm rồi chứ nhỉ?! Chỉ cần đến xà phòng và nước thôi mà! Lẽ nào lại khó đến thế!!?).

Vậy mà vấn đề của tôi lại nằm đúng ở chỗ ấy: cách rửa mặt! Rửa mặt liên quan không chỉ đến xà phòng và nước – phải hiểu được đến đây thì sau đó, rửa mặt đúng cách mới không còn là việc quá khó khăn nữa.

Đến đây, các bạn hẳn đã cảm nhận được rằng chăm sóc da chẳng khác nào một quá trình tích lũy. Không có một thủ thuật cá biệt nào có thể thay đổi làn da bạn chỉ trong một đêm; thay vào đó, tình trạng da của bạn được quyết định thông qua cách bạn đối xử với nó, ngày này qua ngày khác, tháng nọ sang năm kia.

Là con gái, một khi đã nói đến nhan sắc thì ai trong chúng ta cũng đều mong đợi sẽ được hài lòng chỉ trong tích tắc, vậy nên thật lòng mà nói, tôi nghĩ nếu các bạn muốn gương mặt mình trông xinh xắn hơn, càng nhanh càng tốt, thì điều kiện tiên quyết là sự thay đổi cách rửa mặt. Thật đó – ngay khi tôi làm vậy, da dẻ tôi trông sạch sẽ, trong trẻo và mềm mịn chỉ trong vòng một tuần.

“Tội trọng” và “tội nhẹ” khi chăm sóc da

Trước khi chuyển đến Hàn Quốc, tôi luôn coi làm sạch da là một trong những bước ít quan trọng nhất trong quy trình chăm sóc da đáng nghi ngại của mình. Sữa rửa mặt được dùng để rửa cho sạch mặt, và nó chỉ ở trên da tôi nhiều nhất là vài giây – tại sao không bỏ qua bước này để tiết kiệm thời gian và tiền bạc nhỉ? Tốt hơn nên đầu tư vào kem dưỡng ẩm và các loại kem ở lâu trên mặt tôi suốt nhiều giờ liền – chắc hẳn là vậy rồi, chăm sóc da như thế mới thực sự có giá trị chứ.

Ôi không, tôi hiểu sai mất rồi: Làm sạch da không chỉ là bước đầu tiên trong quy trình chăm sóc da, nó là bước nền tảng. Nó là giai đoạn cần được thiết lập để kích hoạt hiệu quả của mọi loại mỹ phẩm bạn sử dụng sau đó. Khi đã biết điều này, tôi đặc biệt chú ý đến việc rửa mặt hơn, và tôi sẵn sàng dành nhiều thời gian và tiền bạc hơn một chút để đảm bảo rằng tôi đã lựa chọn đúng sản phẩm, không chỉ với mục đích làm sạch da mà còn phải là làm sạch da cho đúng cách.

Khi trò chuyện với bạn bè về việc làm sạch da, tôi mới ngộ ra rằng mình không cô đơn, vì cả lũ chúng tôi thực sự chẳng biết gì về cách rửa mặt. Rất nhiều người trong số bạn bè tôi thừa nhận họ không suy nghĩ nhiều về việc làm sạch da, còn số khác thì vô tư bỏ qua việc rửa mặt, cứ thế quăng mình lên giường đánh một giấc xuyên đêm. Và tôi hiểu – tất cả chúng tôi đều uống chút bia rượu về đêm hay cảm thấy quá kiệt sức, và cái ý nghĩ phải tiêu phí dù chỉ năm phút tỉnh táo nữa để rửa mặt thật là... ái dà dà.

Nhưng làm như vậy thì khác nào bạn đã “bê” luôn sự tích tụ mệt mỏi của cả một ngày lên giường ngủ. Mà như thế thì không chỉ có hại cho những người có làn da dầu hoặc da dễ bị mụn, phải nói là nó không tốt cho bất kỳ ai trong chúng ta, cho mọi khía cạnh đời sống của chúng ta, từ sức khỏe đến tinh thần, chứ chưa nói gì đến việc chăm sóc da.

Như tôi đã từng đề cập, da là bộ phận lớn nhất trong cơ thể, nó bao phủ khắp cơ thể chúng ta và là lớp bảo vệ đầu tiên cho chúng ta trước những mối nguy từ môi trường bên ngoài. Do vậy, đi ngủ mà không rửa mặt có thể gây ra tình trạng tắc nghẽn lỗ chân lông và bùng nổ mụn trứng cá. Các lớp trang điểm, bã nhờn và các chất ô nhiễm từ môi trường có thể “định cư” trong các lỗ chân lông của bạn, làm chúng trở nên to hơn và gây ra mụn đầu đen. Thêm chút vi khuẩn vào lớp cặn này ở mặt là da bạn sẽ bị viêm và nhiễm trùng, dưới dạng thức vô cùng “kinh” điển: một cái mụn bọc.

Bật mí!

Hãy cẩn thận, bạn có thể bị "sốc" trước những thông tin sau về làn da, bã nhờn và mụn đầu đen!!! Da là bộ phận cực kỳ lớn trên cơ thể của chúng ta:

– Da chiếm 10% tổng trọng lượng cơ thể. – Chức năng chính của da: + tạo bức tường thành ngăn giữa các bộ phận bên trong cơ thể và phần còn lại của thế giới

+ giúp giữ nước lại bên trong cơ thể + cản trở sự xâm nhập của tất cả các tạp chất (như chất gây dị ứng, vi khuẩn và các chất ô nhiễm) vào cơ thể.

Bã nhờn: là loại chất sáp, có dầu được tạo ra bởi các tuyến bã nhờn để bảo vệ da.

Mụn đầu đen: tất nhiên, chúng có màu đen. Tuy nhiên, mụn đầu đen không thực sự chứa bụi mà là một hỗn hợp các tế bào da chết và bã nhờn, khi tiếp xúc với không khí thì chúng bị ôxy hóa và bị sẫm màu.

Bí mật của Soko:

Dù gì đi nữa bạn cũng không được chọc ngoáy hay bóp nặn mụn bọc. Vi khuẩn đang trú ẩn trong các nang lông có thể bị vỡ và "di cư" sang các nang lông khác nếu bạn nặn mụn bọc mạnh tay, và vì thế có thể gây ra đợt bùng phát mụn mới!

Đến đây, các bạn hẳn đã ý thức được rằng không rửa mặt có thể là nguyên nhân gây ra mụn. Hãy hít thở sâu và thật bình tĩnh nhé! Tôi quăng tiếp một "quả bom" nữa đây: Không chịu rửa mặt đúng cách còn có thể làm tăng tốc độ lão hóa da.

Các bụi bẩn đóng quân trên da suốt ngày dài sẽ chứa các gốc tự do – cái tên hay ho nhưng lại làm điều không hay ho chút nào với làn da của bạn. Chúng phá vỡ và tiêu diệt các tế bào da, do đó

sẽ phân tách các elastin và collagen tự nhiên – vốn là các thành phần giữ cho da chắc khỏe và đầy đặn – và tạo ra các nếp nhăn. Nếu không rửa bay các gốc tự do vào ban đêm, tức là bạn đã tạo thời cơ cho chúng tung hoành ngang dọc, phá hoại làn da trời cho của bạn.

Ô nhiễm không khí là căn nguyên lớn sản sinh ra các gốc tự do. Do đó, việc chăm sóc da nhằm chống lại các tác hại của việc hàng ngày tiếp xúc với sự ô nhiễm là một trong những thành tựu lớn tiếp theo của các công ty mỹ phẩm Hàn Quốc. Ô nhiễm là mối quan tâm ngày càng lớn của toàn thế giới, nên hiển nhiên là phụ nữ chúng ta lại càng thêm có lý khi đặc biệt quan tâm đến việc chăm sóc da.

Với hai lý do trên, mong rằng các bạn đã hiểu ra tầm quan trọng của bước rửa mặt mỗi ngày. Tôi biết những lý do ấy nghe thì có vẻ đáng sợ, nhưng... tôi hiểu rằng đôi khi cũng phải hù một chút thì các bạn mới nghiêm túc với thói quen rửa mặt mỗi ngày. Hì hì!

Bí mật của Soko:

Để giảm thiệt hại do gốc tự do[1] gây ra, bạn có thể thoa trực tiếp lên da hoặc ăn, uống thực phẩm có chứa chất chống ôxy hóa. Một số chất chống ôxy hóa phổ biến là các loại vitamin A, C, và E; vì thế hãy cho chúng vào tầm ngắm của bạn.

[1] Gốc tự do (một cách gọi khác của chất ôxy hóa): có nhiều tác hại với sức khỏe cơ thể, nó là nguồn gốc của sự lão hóa và hơn 100 bệnh tật nguy hiểm bao gồm các bệnh về não, mắt, da, hệ miễn dịch, tim, mạch máu, phổi, thận, đa cơ quan và khớp,...

Giới thiệu về “làm sạch kép”

Làm sạch và làm sạch triệt để là hai việc rất khác nhau. Hắt nước lên mặt rồi dùng khăn chà xát không phải là làm sạch.

Phụ nữ Hàn bị ám ảnh bởi việc làm sạch da sao cho đúng cách, vì họ biết rằng đó là bước đầu tiên để đạt được mục đích cuối cùng: một làn da sáng bóng mịn màng. Bỏ đi thói quen làm sạch da cũng gần như là "báng bổ" cơ thể vậy. Đối với nhiều phụ nữ Hàn, cách làm sạch da đúng là làm sạch kép, đó là đầu tiên bạn dùng dung dịch rửa mặt gốc dầu, sau đó chuyển sang dùng dung dịch rửa mặt gốc nước.

Tôi khuyên các bạn nên áp dụng cách này, bởi vì tôi đã dành kha khá thời gian thảo luận về làm sạch kép trong các lớp học chuyên gia thẩm mỹ, và rất nhiều bác sĩ da liễu cũng khuyên dùng phương pháp này. Cô nàng Charlotte California ngày xưa hay quên rửa mặt trước khi ngủ không biết bao nhiêu lần mà kể, giờ đây cô ấy thực sự mong được tận hưởng khoảng thời gian thư giãn trong lúc rửa mặt, gột bỏ lớp trang điểm và bụi bẩn của chốn thị thành vào mỗi tối.

Sau khi áp dụng việc làm sạch kép và thích thú tận hưởng kết quả của nó, bây giờ tôi đã xem việc làm sạch da đúng cách và quá trình chăm sóc da toàn diện như một cách để thư giãn sau một ngày làm việc căng thẳng. Nếu không làm sạch da đúng cách (như có lần tôi quên đem theo sữa rửa mặt trong kỳ nghỉ), tôi vẫn có thể ngủ (tất nhiên rồi!) nhưng da mặt tôi lại cảm thấy khó chịu vì lớp trang điểm lộm cộm còn chưa được loại bỏ hoàn toàn, như thể những chất dư thừa, dơ bẩn đang tổ chức tiệc quậy phá trong các lỗ chân lông của tôi vậy.

Vì vậy, hãy nghe tôi! Nếu bạn lo sợ rằng rửa sạch kép sẽ tốn quá nhiều thời gian, thì hãy nghĩ về nó theo cách này: Nếu bạn dự định dành thời gian và sự quan tâm vào việc bôi quẹt mỹ phẩm trang điểm lên da vào mỗi sáng, vậy thì vì sao việc dành thời gian để loại bỏ lớp trang điểm và chăm sóc da vào buổi tối lại không đáng để bạn quan tâm nhỉ? Nếu bạn thực sự muốn "trừ khử" tất cả các chất dính dớp khó chịu ra khỏi da mặt (và tôi chắc chắn là bạn muốn thế), thì làm sạch kép là cách để bạn đạt được điều đó.

Các bạn đã sẵn sàng chưa? Sau đây là 4 bước trong bộ tuyệt kỹ rửa mặt kép!

Việc trước hết: loại bỏ lớp trang điểm ở mắt, môi

Thường thì lớp trang điểm ở mắt và môi rất "cứng đầu" và khó loại bỏ nhất, vì vậy chúng là ưu tiên tẩy trang hàng đầu. Nếu tôi trang điểm mắt nhiều hơn bình thường, đặc biệt là những lúc dùng mascara không thấm nước thì...

À, tôi quên khuấy phải lưu ý việc này: Nếu bạn không trang điểm mắt, hãy bỏ qua bước này. Nếu bạn có trang điểm ở vùng này, hãy tiến hành tẩy trang theo 2 bước sau:

(1) tôi cần dùng bông cotton thấm dung dịch tẩy trang, (2) sau đó nhắm một mắt lại và đặt miếng bông lên mí mắt, để yên trong vòng mười đến mười lăm giây.

Nếu bạn dùng tăm bông, hãy giữ tăm bông ướt tại một chỗ trong vài giây trước khi lăn dần sang vùng mí mắt đã nhắm kín khác.

Với lớp trang điểm đã "định cư" lâu trên vùng mắt và môi, bạn cần phải hòa chất tẩy trang vào dung dịch tẩy trang có gốc dầu, như vậy thì hỗn hợp tẩy trang mới có thể phá vỡ tốt hơn lớp mỹ phẩm trang điểm, khiến việc tẩy trang dễ dàng hơn.

Trong quá khứ, tôi đã sai lầm khi chỉ dùng bông cotton ướt lau quanh mắt rồi lập tức rửa sạch, không ít lần tôi đã phải tự hỏi tại sao mực kẻ mắt vẫn y như cũ. Vì thế, từ kinh nghiệm đau thương của mình, tôi khuyên các bạn hãy kiên nhẫn và dành thời gian cho việc tẩy trang, đặc biệt khi tẩy trang quanh vùng mắt vì vùng da này rất mỏng và do đó rất dễ bị nhăn. Bạn càng làm cho lớp trang điểm bong ra một cách nhẹ nhàng và "ngoan ngoãn" bao nhiêu thì bạn càng ít phải mạnh tay lôi kéo da mình.

Bạn nên tìm kiếm một dung dịch tẩy trang gốc dầu, và nếu sản phẩm bạn đang dùng gây cảm giác khó chịu và gây kích ứng vùng mắt, hãy bỏ nó ngay! Da bị khó chịu không bao giờ là dấu hiệu chứng tỏ mỹ phẩm có công dụng tốt; đó là dấu hiệu chỉ rằng sản phẩm đó không hề phù hợp với cơ thể bạn. Ngoài ra, nếu bạn dùng kính áp tròng, hãy tháo kính ra trước khi tẩy trang.

Rửa mặt lần đầu bằng dầu tẩy trang

Các sản phẩm tẩy trang gốc dầu không hề tầm thường đâu. Có thể vì những quan niệm cho rằng dầu có thể làm tắc lỗ chân lông nên dễ gây mụn trứng cá hơn, thế nên mới có sự hiểu lầm rằng các sản phẩm này là không tốt. Tuy nhiên, trên thực tế, dầu tẩy trang thực sự là “của trời cho” đối với làn da nhờn, nhạy cảm và dễ bị mụn.

Ở đây, chúng ta hãy cùng ôn lại những quy tắc khoa học cơ bản: dầu nổi lên trên bề mặt của nước, dầu không hòa tan trong nước, dầu không thích nước; nhưng dầu lại “hạp” với dầu. Dùng dầu tẩy trang có thể giúp phá vỡ và loại bỏ các bã nhờn dư thừa hay các tạp chất gốc dầu có trong mỹ phẩm trang điểm, silicon và kem chống nắng.

Tôi được giới thiệu sản phẩm dầu tẩy trang lần đầu tiên là do được một người bạn ở Hàn Quốc hào phóng tặng cho. Tôi còn nhớ mình đã thoa quá nhiều dầu lên mặt, và lúc đầu tôi không hề thích nó. Cứ như thể tôi đang “trát” thêm dầu lên mặt chứ không phải là đang tẩy nó đi. Nhưng ngay khi đã xả sạch mặt với nước rồi, tôi bị “nghiện”. Mặt tôi, quả nhiên, không còn chút bóng dầu. Có cảm tưởng như da tôi đã sạch hơn, mềm mại hơn, và thậm chí là tươi sáng hơn. Suốt nhiều tháng sau đó, tôi cẩn thận nghiên cứu thành phần của sản phẩm, bởi vì tôi đã hoàn toàn bị thuyết phục, tôi nhất quyết rằng chai dầu tẩy trang ấy quá tốt nên chắc chắn phải có thành phần bí mật nào đó trong công thức pha chế. Sau cùng tôi phát hiện ra rằng mọi dòng mỹ

phẩm làm đẹp ở Hàn Quốc đều có sản phẩm dầu tẩy trang, và lập tức tôi cảm giác là mình muốn dùng thử tất cả.

Bây giờ, không có buổi sáng hay buổi tối nào mà tôi không sử dụng dầu rửa mặt, và tôi cũng luôn đem theo bông tẩy trang có dầu khi đi du lịch. Vào buổi sáng, tôi dùng sữa rửa mặt gốc dầu là để loại bỏ tất cả các bã nhờn và mồ hôi tích tụ qua đêm, còn dùng nó vào buổi tối là để loại bỏ tất cả các lớp trang điểm, bã nhờn cùng các tạp chất ô nhiễm.

Ở đây, tôi nghĩ cần chia sẻ một điều rất thú vị, đó là khi dùng sản phẩm này lâu dài, rồi sẽ đến lúc bạn có được cảm giác rất tuyệt vời khi xịt dầu rửa mặt vào lòng bàn tay và sau đó lướt nhẹ dung dịch ấy trên khắp khuôn mặt. Trong khi thực hiện, bạn nên kết hợp dùng các đầu ngón tay xoa tròn để mát-xa nhẹ nhàng toàn bộ khuôn mặt.

Sau khi cẩn thận mát-xa dầu tẩy trang khắp mặt, tôi thêm một ít nước ấm để lớp dầu chuyển thành dạng sữa. Dù rằng trông có vẻ rất đơn giản, nhưng rất nhiều công nghệ được sử dụng để khiến dầu tẩy trang trở nên quá hiệu quả, và chúng thường không phải chứa 100% dầu. Khi được hòa với nước ấm, hầu hết chúng sẽ chuyển thành dạng sữa và rất dễ rửa sạch (nước lạnh không thực sự “được việc” ở đây).

Các loại dầu tẩy trang yêu thích hiện tại của tôi là các sản phẩm có dạng đặc, có nghĩa là chất dầu sẽ không chảy xuống cánh tay bạn hay vương vãi khắp bồn rửa. Bạn chỉ cần cho một ít vào lòng bàn tay và sau đó xoa hai tay với nhau để làm loãng nó.

Rửa mặt lần thứ hai bằng sữa rửa mặt dạng nước

Đây chắc chắn là bước quen thuộc với các bạn. Sau khi đã rửa sạch mặt với dầu tẩy trang, bạn hãy dùng sữa rửa mặt gốc nước để đánh bay tất tần tật mồ hôi, bụi bẩn hay tàn tích còn dai dẳng bám trụ.

Đối với bước này, bạn có thể sử dụng sữa rửa mặt dạng gel hoặc bọt – bất cứ loại nào bạn thích và cảm thấy tốt nhất cho làn da của bạn. Khi dùng sữa rửa mặt gốc nước, nhiệt độ của nước không quan trọng, và đây là một bật mí: sữa rửa mặt có tạo bọt chưa hẳn tốt hơn loại không tạo bọt. Sự tạo bọt không làm tăng hiệu quả của sữa rửa mặt hay mang lại các lợi ích cộng thêm. Các công ty mỹ phẩm chỉ làm ra các loại sữa rửa mặt tạo bọt để đáp ứng những mong mỏi của người tiêu dùng: bọt, rất nhiều rất nhiều bọt.

Mát-xa mặt, "một công đôi việc"

Khi đang làm sạch da và khi các ngón tay của bạn có thể lướt trên da dễ dàng, bạn nên dành thêm một hoặc hai phút để tự mát-xa mặt để tác dụng rửa mặt thấm sâu hơn vào da. Bởi mát-xa da mặt giúp tăng cường tuần hoàn máu và có thể góp phần làm da sáng hồng khỏe mạnh chứ không chỉ khiến tinh thần sảng khoái.

Bạn có thể liên tưởng thú vị như sau: Máu mang dinh dưỡng từ tim đến khắp các bộ phận trong cơ thể; ở các tầng da sâu hơn là các mạch máu nhỏ li ti, trong khi lớp da bề mặt không chứa gì cả; do đó khi mát-xa mặt là bạn đang giúp cho các mạch máu này lưu thông tốt hơn. Điều này đặc biệt quan trọng trong mùa đông hay những khi trời trở lạnh, bởi khi đó tốc độ và lượng máu lưu thông đến da sẽ giảm và dễ khiến da bị khô.

Khi mát-xa khuôn mặt, bạn cần làm theo hướng của các cơ chứ không theo hướng ngược lại. Trước tiên, bạn hãy nắm nhẹ hai bàn tay lại, bắt đầu ngay dưới xương gò má, sử dụng các đốt của ngón trỏ và ngón giữa để từ từ xoa bóp nhẹ nhàng khắp khuôn mặt, theo hướng từ trong ra ngoài và từ dưới lên trên. Hãy ấn da ở mức mà bạn cảm thấy thoải mái, bởi làm vậy thì dầu sẽ giữ cho da bạn không bị kéo căng.

Sau đó, tiếp tục sử dụng các khớp ngón tay để miết từ hai bên cánh mũi lên tới trán, rồi đi dọc xuống đường bao ngoài khuôn mặt. Cuối cùng, dùng đầu ngón tay mát-xa nhẹ nhàng dưới mắt để làm giảm bọng mắt – bắt đầu từ sống mũi và di chuyển ra vùng thái dương.

Sau khi mát-xa xong, dùng nước ấm rửa sạch dầu trên mặt, rồi vỗ nhẹ mặt cho khô.

Tôi xin được nhắc lại: vỗ nhẹ vỗ nhẹ vỗ nhẹ, chứ không phải là lấy khăn mặt lau lên-xuống để da bị kéo căng, có thể dễ hình thành nên các nếp nhăn. Tôi biết rằng khoa học vẫn còn tranh cãi về cơ chế hình thành nếp nhăn trên da, nên vẫn chưa có một kết luận chính thức nào. Nhưng tôi có thể kể cho các bạn nghe kinh nghiệm cá nhân sau của mình: Hồi bé tôi hay chun mũi khi cười, và mỗi lần mẹ bắt gặp tôi làm thế, bà sẽ la mắng và bắt tôi dừng lại. Tôi đã không hề để ý, nhưng giờ đây khi nhìn vào gương, tôi không thể không nghĩ rằng mẹ đã đúng: các nếp gấp sẽ dẫn đến nếp nhăn, và chúng ở đó, vắt ngang qua mũi tôi.

Hai chữ cái nhỏ liên quan đến làm sạch da: pH

Vậy là giờ bạn đã biết cách rửa mặt, nhưng có bao giờ bạn thắc mắc: mình dùng cái gì để rửa mặt nhỉ? Bởi vì sữa rửa mặt là một phần thiết yếu trong việc chăm sóc da, cho nên chọn đúng sản phẩm là điều rất quan trọng, và nó không chỉ dùng để trang trí cho kệ phòng tắm của bạn trông xinh hơn. Nó liên quan đến khoa học và đặc biệt, độ pH.

Có lẽ có chút phức tạp khi muốn thực sự hiểu về độ pH, nhưng một khi nắm bắt được khái niệm này, bạn sẽ dễ dàng tìm thấy sữa rửa mặt có độ pH thích hợp với mình. Độ pH dao động từ 0 đến 14, và con số này cho biết tỉ lệ acid và kiềm của một chất. 0 là giàu tính acid nhất, 14 là giàu tính kiềm nhất, và 7 là trung tính. Trong tình trạng khỏe mạnh nhất, da của bạn mang tính acid nhẹ, thường ở mức 5,5. Nếu da bạn có tính acid quá cao, nó

có thể bị kích thích, dễ nổi mụn và tiết ra rất nhiều dầu. Nếu da bạn có tính kiềm quá cao, nó có thể xỉn màu, luôn có cảm giác khô rát và trở nên bong tróc. Vì vậy, cân bằng là chìa khóa vàng.

Tôi đã từng rất yêu thích cái cảm giác da mặt căng lên sau khi rửa mặt bằng sữa rửa mặt trị mụn hương cam. Có lẽ bạn biết cảm giác đó – cứ như thể da bạn sắp nứt ra khi bạn bước đi. Tôi đã từng xem đây là dấu hiệu chứng tỏ sữa rửa mặt đang phát huy tác dụng, rằng lỗ chân lông của tôi se khít hơn và da mặt thậm chí còn sạch hơn. Nhưng sự thật là trạng thái căng chặt không phải là dấu hiệu chứng tỏ da bạn đã sạch, nó là dấu hiệu chỉ sự tổn thương. Sữa rửa mặt có độ kiềm quá cao sẽ làm da bị khô, lấy đi những chất dầu cần thiết và độ ẩm tự nhiên của da. Nó không chỉ gây ra tình trạng khô rốc và kích ứng da mà còn khiến cho các tuyến dầu phải "gồng mình" hoạt động, tiết ra quá nhiều dầu để tự lấy lại sự cân bằng. Đây không phải là điều bạn muốn, đúng không nào?

Nằm ở trên cùng lớp da của chúng ta là một màng acid mỏng được tạo thành từ bã nhờn và mồ hôi, có vai trò bảo vệ. Nhiều yếu tố môi trường (ô nhiễm, khói bụi, gió, nước) có thể khiến da bị tổn thương vì nó phá vỡ lớp màng acid này, làm tăng nguy cơ phát triển các bệnh ngoài da như chàm (eczema) và trứng cá đỏ (rosacea). Thậm chí, việc lớp màng acid bị phá hỏng có thể dẫn đến việc bị mụn trứng cá bởi lúc này vi khuẩn đã có thể dễ dàng xâm nhập thông qua các tổn thương ở lớp màng này, hoặc hình thành các mảng bong tróc vì làn da không thể tiếp tục duy trì độ ẩm tự nhiên của nó.

KHÁM PHÁ THÀNH PHẦN: Benzoyl Peroxide

Benzoyl Peroxide là thành phần phổ biến trong các dược phẩm điều trị mụn trứng cá. Nó có đặc tính kháng khuẩn và có thể thâm nhập vào các nang lông để diệt vi khuẩn gây mụn. Tuy nhiên, bạn nên lưu ý thêm là Benzoyl Peroxide cũng có thể gây

châm chích da và làm da khô rát, và do đó có khả năng gây mẩn đỏ, vẩy da và các tác dụng phụ không mong muốn khác.

Đây là lý do bạn cần một loại xà phòng đặc biệt dành riêng cho da mặt chứ tuyệt đối không được dùng các loại xà phòng tắm để rửa mặt. Trên thực tế, xà phòng dạng thanh có hương thơm điển hình thường có tính kiềm cao (thường thì độ pH ở trong khoảng từ 8-10), và dễ gây kích thích cho làn da mặt nhạy cảm và cơ thể. Ngược lại, loại sữa rửa mặt có tính acid quá cao cũng không mang lại hiệu quả, bởi vì thực tế là bạn vẫn cần một loại có tính kiềm nhẹ để hòa tan chất bẩn theo đúng cách, để công dụng làm sạch được hiệu quả. Nếu bạn có làn da bình thường thì độ pH trong các loại sữa rửa mặt không phải là vấn đề lớn, nhưng với những người có làn da nhạy cảm hoặc dễ bị mụn thì kiến thức này rõ ràng là cần thiết.

Có một cách rất đơn giản và không tốn kém để kiểm tra độ pH của tất cả các sản phẩm liên quan đến da. Đó là mua về dụng cụ đo độ pH.

Bạn chỉ cần cho một ít mỹ phẩm vào dụng cụ đo độ pH là lập tức màu sắc thay đổi. Sau một phút trôi qua, so sánh với bảng màu thể hiện nồng độ pH. Tôi không biết các bạn cảm thấy thế nào, riêng với tôi, trò này thật gợi nhớ thời đi học; ở tuổi trưởng thành mà có thể “nghịch” lại, ứng dụng lại những trò thí nghiệm này, vì sức khỏe và vì vẻ đẹp của mình, thì thật vui và có khi còn gây nghiện nữa. (Tuy nhiên, cách này chỉ dùng được những sản phẩm gốc nước, vì vậy bạn không cần phải thử nghiệm các loại dầu rửa mặt và dầu dưỡng ẩm).

Bí mật của Soko:

Da ở cơ thể thường dày hơn (khoảng 0,6 mm) và ít nhạy cảm hơn da mặt (0,12 mm); đó là lý do vì sao nó có thể chịu đựng các hóa chất có độ pH cao hơn. Tuy nhiên, bạn vẫn cần cảnh giác với

các loại xà phòng và sữa tắm để lại cảm giác quá căng và khô trên da, và phải luôn thoa kem dưỡng thể sau khi tắm đấy.

Thoa toner (nước hoa hồng hay nước cân bằng da)

Sau hai bước làm sạch da mặt, bạn vẫn cần đến bước thoa toner này để làm sạch da thêm lần nữa!!! Đúng vậy, chúng ta vẫn cần phải thực hiện bước thoa toner, bởi vì các loại toner có công thức tốt thường sẽ giúp làm sạch và thiết lập lại độ pH cân bằng sau khi bạn sử dụng sữa rửa mặt có tính kiềm quá cao.

Những tiến bộ trong công nghệ chăm sóc da đồng nghĩa với việc ngày càng ít công ty sản xuất sữa rửa mặt có tính kiềm. Vì thế, các loại toner hiện nay tập trung vào hiệu quả giữ ẩm và củng cố lớp da ngoài cùng để bảo vệ và giữ cho da được mịn màng.

Toner dù được gọi tên là gì thì vẫn là toner. Chẳng hạn, ở Hàn Quốc, các tên phổ biến nhất của toner là activating serum (hoạt huyết thanh), freshener (chất làm sạch), refresher (chất làm da tươi mới), skin softener (chất làm mềm da), và thậm chí chỉ đơn giản là skin (da). Tất cả đều rất nhẹ nhàng, tập trung vào việc bảo vệ lớp màng acid và cung cấp nước cho da. Chúng thường chứa nhiều dưỡng chất; chất giữ ẩm (như glycerin) giúp duy trì độ ẩm cho da; và lipid tự nhiên ceramids giúp các tế bào da liên kết với nhau.

Bạn sẽ cần phải sử dụng toner như một bước thiết yếu trong quy trình dưỡng da vào ban ngày và vào ban đêm (nghĩa là sau mỗi lần làm sạch da). Bởi vì toner là bước khởi đầu tạo thuận lợi cho những gì xảy ra tiếp theo và sẽ giúp da bạn hấp thụ tốt các sản phẩm dưỡng da. Hãy tưởng tượng da bạn là một miếng bọt biển khô. Nếu bạn cố đặt loại kem nặng lên thì miếng bọt biển khô giòn này sẽ không tiếp nhận – nó không được “chuẩn bị trước” để đón chào độ ẩm. Nhưng nếu bạn làm ẩm miếng bọt biển, kem dưỡng sẽ thẩm thấu dễ dàng hơn. Đó là lý do chính xác tại

sao toner chính là sự bổ sung tuyệt vời vào quy trình dưỡng da của bạn.

Tôi đã từng sử dụng rất nhiều loại toner và học được cách tránh xa các loại có chứa chất làm se da, thuật ngữ chỉ công thức bao gồm tỉ lệ phần trăm cao của nước cây phỉ (witch hazel) hoặc rượu cồn (alcohol). Nếu bạn có làn da nhờn, có lẽ bạn sẽ thật sự thích thú cái cảm giác da đang được tẩy dầu nhờn, nhưng đừng bị sập bẫy nhé! Rượu cồn sẽ ức chế khả năng tự chữa lành của da và thậm chí còn gây viêm nhiễm và mụn trứng cá nhiều hơn đấy.

Với tôi bây giờ, các loại toner dưỡng ẩm đã trở thành "món" yêu thích, thay cho các loại toner chứa nhiều cồn (tôi từng có thời mua những loại toner có giá lên tới 80 đô la, chỉ để chúng phá hoại nghiêm trọng làn da của tôi mà thôi).

KHÁM PHÁ THÀNH PHẦN: Rượu cồn (Alcohol)

Các sản phẩm có rượu biến chất – denatured alcohol (thường chỉ gọi là rượu cồn – alcohol) là thành phần chính làm hại khủng khiếp da mặt của chúng ta. Chúng có thể gây kích ứng da, phá vỡ hàng rào bảo vệ da, và làm sản sinh các gốc tự do. Đừng nhầm lẫn rượu cồn với các loại rượu tốt, chẳng hạn như cety alcohol và stearyl alcohol (hay còn gọi là "rượu béo") – những chất thường được sử dụng như chất làm mềm da cũng như có nhiều tác dụng khác.

Đôi khi tôi thích chiết toner của mình vào một chai phun sương rồi phun nó lên khắp mặt và cổ. Sau đó tôi dùng các ngón tay vỗ nhẹ lên mặt, tạo điều kiện cho tất cả các thành phần dưỡng ẩm và làm dịu này có thể thấm sâu vào da để da sẵn sàng tiếp nhận các chất dưỡng hay trang điểm ở bước dưỡng ẩm sau đó. Bạn hãy giở trang 121 để xem danh sách các loại toner mà tôi yêu thích, mong rằng từ danh sách đó bạn sẽ tìm ra được loại thích hợp với làn da của bạn nhé.

CÂU CHUYỆN VỀ DA: Soo Joo Park

Siêu mẫu

Tôi sinh ra ở Hàn Quốc nhưng lớn lên ở vùng ngoại ô California. Vì công việc tôi phải trang điểm rất nhiều; vì vậy vào ngày nghỉ, tôi hoàn toàn không trang điểm. Trong những ngày này, tôi rửa mặt từ hai đến ba lần với sữa rửa mặt tạo bọt, thỉnh thoảng dùng bàn chải rung mát-xa thần kỳ. Tôi rửa sạch mặt, phun ít toner hoặc dùng chai phun sương xịt dầu dừa vào một miếng bông gòn, sau đó thoa kem dưỡng ẩm và một chút kem dưỡng mắt.

Khi tôi đi làm, đó lại là một chuyện khác. Tôi phải thêm một bước cơ bản là tẩy trang; vì thế tôi thoa Banila Co. Clean It Zero Classic – một loại sáp tẩy trang gốc dầu, và sau đó mát-xa da. Hơi ấm của bàn tay tôi làm tan chảy sáp dầu thành dạng lỏng trơn mượt. Nó khiến lớp trang điểm bị phá vỡ và dễ dàng lau sạch hơn bằng khăn lau trang điểm Koh Gen Do. Sau bước làm sạch, tôi bắt đầu quy trình thông thường. Gần đây tôi thực sự thích Belif True Aqua Moisturizing Bomb. Đó là một loại kem dưỡng dạng gel có kết cấu nhẹ, có thể thấm vào da rất nhanh và không để lại cảm giác dính dớp khó chịu.

Đôi khi, tôi mệt nhoài trở về nhà và thiếp ngủ đi cùng với lớp trang điểm. Đừng ai bắt chước tôi nhé!

Rửa mặt là điều cực kỳ quan trọng, bởi vì làn da sạch sẽ rất cần thiết trong việc duy trì một khuôn mặt tươi trẻ và không có khuyết điểm. Việc vệ sinh cá nhân tốt chẳng thể làm tổn thương bất kỳ ai.

Có những đêm tôi thích đắp mặt nạ cho da. Tôi cũng cố gắng đem theo mặt nạ dưỡng da cho những chuyến bay dài, bởi vì không khí trên máy bay rất khô. Giữ nước cho da là điều thiết yếu để duy trì làn da khỏe mạnh và xinh đẹp; vì vậy da tôi trông

vẫn đẹp ngay cả khi không trang điểm. Vào cuối ngày, tôi luôn đặt mục tiêu giảm mức độ trang điểm xuống tối thiểu.

Những lúc không làm việc nhưng vẫn cảm thấy cần phải vận động ít nhiều để duy trì tinh thần nỗ lực trong ngày nghỉ, tôi sẽ áp dụng một số "biến thể" của phong cách "trang điểm mà như không trang điểm". Tôi chỉ đánh kem che khuyết điểm và chút phấn má. Tôi không thường dùng màu son tươi sáng, nhưng tôi dám cá là đôi môi tôi không bị nứt nẻ. Loại son dưỡng môi tôi yêu thích nhất có tên là Davi Napa mà tôi được phát trên chuyến bay của hãng hàng không Korean Air. Ngoài ra, tôi cũng không bao giờ rời khỏi nhà mà không có giấy thấm dầu trong túi xách.



4

SỰ KỲ DIỆU CỦA VIỆC TẨY TẾ BÀO CHẾT

(và cách trở thành một chuyên gia K-Spa)

Khi tôi còn bé, mẹ tôi rất hay sử dụng một miếng vải thô để chà xát toàn bộ cơ thể tôi. Nhưng kể từ khi bộ ngực lấm tấm tàn nhang của tôi bắt đầu nảy nở, những buổi mẹ chà người cho vào mỗi tuần không được chào đón nữa. Tôi quyết định tự mình tiếp tục truyền thống đó trong bồn tắm, nhưng thay vì làm như mẹ, tôi đã học theo bạn bè, sử dụng bông

tắm xơ mướp đáng yêu mềm mại và một chai sữa tắm hương trái cây loại lớn.

Tuy nhiên, từ lúc bắt đầu những chuyến đi đến phòng tắm hơi khi đã trưởng thành, chỉ mỗi bông tắm xơ mướp thôi thì chưa đủ. Bây giờ tôi thường dùng khăn tắm chà xát từ đầu đến ngón chân khi tắm và học được rằng tẩy tế bào da chết không chỉ đem lại cảm giác thoải mái mà việc này thực sự rất tốt cho làn da của mình.

Đến đây, chúng ta hãy bàn một chút về "kỹ thuật" nhé. Bạn có biết rằng làn da tự nhiên của bạn lột hàng tỉ tế bào mỗi ngày không? Nghe hơi ghê ghê, nhỉ? Nhưng nếu không có sự lột bỏ và thay thế tế bào da mới, hoặc nếu quá trình thay da này diễn ra chậm chạp thì làn da bạn có thể trở nên thô ráp, xỉn màu và bạn có thể phải chịu đựng tình trạng lỗ chân lông bị tắc nghẽn, dễ gây ra mụn đầu trắng, đốm đỏ, kèm theo một tông da không đồng đều. Thậm chí sự tích tụ của các tế bào da còn có thể là nguyên nhân gây ra tình trạng kết vảy – "thủ phạm" chính khiến lớp trang điểm của bạn trông loang lổ và đến kem dưỡng ẩm cũng "bất lực". Tẩy tế bào chết thúc đẩy quá trình lột tế bào chết tự nhiên của cơ thể và kích thích tái tạo tế bào da, giúp đem đến một làn da trắng đều màu và mềm mượt hơn. Bạn có thể tẩy da chết hàng ngày, hàng tuần hoặc thậm chí chỉ cần mỗi tháng một lần, tùy thuộc vào tình trạng da của bạn.

Loại bỏ các tế bào da thừa cũng giúp kem dưỡng ẩm và các sản phẩm khác dễ dàng thẩm thấu qua da hơn. Không cần phải mướt mồ hôi chen mình qua các lớp tế bào chết, các sản phẩm dưỡng vẫn có thể thẳng tiến đến lớp biểu bì và bản thân da bạn cũng sẽ giữ được độ ẩm nhiều hơn. Tẩy tế bào chết còn có thể giúp kích hoạt sự sản sinh collagen giúp da chắc khỏe, cải thiện tuần hoàn máu và làm giảm sự xuất hiện các vệt nhăn và nếp nhăn. Nếu bạn có làn da nhờn hoặc dễ bị mụn, việc tẩy da chết sẽ giúp lấy đi những tế bào chết bị "mắc kẹt" trong các lỗ chân lông vốn có thể gây ra mụn đầu đen và tụ máu dưới da.

Thế nào là tẩy tế bào chết đúng cách?

Như đã bàn trước đây trong phần về "rửa mặt kép", chúng ta biết rằng da cơ thể dày hơn da mặt, vì vậy trong việc tẩy tế bào chết cho khuôn mặt, bạn sẽ khó mà thành công nếu chỉ chú trọng vào "vũ lực".

Thường thì chúng ta hay nói đến hai phương pháp tẩy tế bào chết chủ yếu: (1) cơ học, và (2) hóa chất. Tẩy tế bào chết theo cách (1), bạn sử dụng các sản phẩm như đường tẩy da chết hoặc áp đầu lông bàn chải lên mặt (chẳng hạn như dùng máy rửa mặt), hoặc như các bà mẹ Hàn Quốc vẫn làm – dành riêng khăn tắm của Ý để chà xát cơ thể nhằm làm bong các tế bào chết trên bề mặt da. Tẩy tế bào chết cơ học rất tốt đối với da thường và da hỗn hợp, nhưng phải thận trọng khi sử dụng phương pháp này nếu da bạn là da nhạy cảm, da đang nổi mụn hay bị khô.

Bí mật của Soko:

Nếu da thường nổi mẩn đỏ, sưng phồng, hoặc ngứa ngáy thì có khả năng bạn đã bị chàm (eczema, viêm da dị ứng). Nếu bạn bị eczema, hãy tránh xa cả hai phương pháp tẩy da cơ học và tẩy da hóa chất; thay vào đó, hãy tập trung dưỡng ẩm để bảo vệ lớp hàng rào của da.

Nhược điểm của cách (1) là vì nó sử dụng tác động chà xát vật lý khi tẩy da chết, nên có thể gây kích ứng da, khiến da sản sinh nhiều dầu hơn và gây ra mụn trứng cá nhiều hơn. Nếu bạn đang bị mụn bọc (chẳng hạn mụn có đầu mủ trắng), hãy tránh xa các phương pháp tẩy da chết cơ học, ắt hẳn bạn không hề muốn mụn vỡ ra và lan truyền vi khuẩn sang các vùng da xung quanh.

Dù không có mụn trứng cá, bạn vẫn nên kiểm soát cẩn thận các phương pháp tẩy da chết. Ví dụ, nếu bạn sử dụng bàn chải điện xoay, hãy hạn chế thời gian và lực tì khi cho lông bàn chải xoay tròn trên da. Ngoài ra, bạn cũng nên cẩn thận với các công cụ tẩy da chết cơ học, bởi vì nếu vật liệu sử dụng để "lột da" có chất

lượng kém thì các cạnh thô và sắc của một số bộ phận có thể gây ra những vết cắt nhỏ trên da mà mắt thường không nhìn thấy được.

Nói chung, tôi nghĩ bạn nên dùng các sản phẩm tẩy da chết dạng đường, dạng hạt jojoba hoặc bột yến mạch, vì tất cả chúng đều khá dịu dàng với làn da. Tẩy tế tào chết bằng quả óc chó và quả mơ, dù rằng phổ biến, nhưng các hạt này có kích thước không đồng đều, lại có hình dáng kỳ lạ và có thể có các cạnh sắc, do vậy chúng có thể gây ra những chuyện không mấy tốt lành cho làn da của bạn.

Nếu sử dụng bàn chải tự quay hoặc vải tẩy tế bào chết cho vùng mặt, bạn có thể dùng kèm chúng với dung dịch rửa mặt gốc nước (như đã đề cập trong bước thứ ba của quy trình làm sạch kép). Nếu bạn đang dùng dụng cụ chà tẩy tế tào chết riêng biệt, hãy thực hiện quy trình làm sạch kép, và sau đó dùng dụng cụ tẩy tế bào chết trên vùng da ướt, rửa sạch mặt, và thoa toner.

Trong khi đó, tẩy da chết hóa học (2) sử dụng acid hoặc enzyme để loại bỏ các tế bào chết. Các chất này sẽ phá vỡ và hòa tan các chất béo có đặc tính bám dính như keo, và giữ các tế bào da chết lại với nhau. Một số acid thậm chí còn có thể thâm nhập sâu hơn vào các lỗ chân lông để loại bỏ bã nhờn (đây là một tác động có lợi khác), bởi vì các tế bào da chết không chỉ trú ngụ trên bề mặt da – chúng còn có thể định cư lâu dài sâu trong các lỗ chân lông.

Acid được sử dụng trong các sản phẩm tẩy da chết hóa học được phân thành hai loại: alpha hydrôxyl acids (AHA) và beta hydrôxyl acids (BHA). Một số AHA thông dụng bao gồm glycolic acid và lactic acid – cả hai đều được tìm thấy trong các sản phẩm chăm sóc da ở mức nồng độ từ 5% đến 15%. Bắt đầu ở mức nồng độ 12%, nó được gọi là mặt nạ hóa học (chemical peel).

Bí mật của Soko:

Nếu bạn muốn một phương pháp nào đó nhẹ nhàng hơn thì các enzyme (như bromelain và papain) có trong trái cây là một thay thế tốt cho các acid. Các enzyme này sẽ "xử lý" protein giữa các tế bào da để làm lỏng lẻo liên kết giữa chúng và do vậy sẽ dễ quét sạch các tế bào da chết.

Glycolic acid là một phân tử nhỏ hơn lactic acid, do đó nó xâm nhập vào lỗ chân lông rất nhanh chóng và có thể dẫn đến kích ứng da. Lactic acid là một phân tử lớn hơn, thâm nhập chậm hơn và nhờ đó nhẹ nhàng hơn glycolic.

BHA thông dụng là salicylic acid, cực kỳ thích hợp cho làn da nhờn và dễ nổi mụn vì nó phá vỡ các lỗ chân lông chứa dầu và bị tắc nghẽn. Ngoài ra, BHA còn có đặc tính kháng khuẩn và chống viêm nhiễm. Đa số các sản phẩm chăm sóc da chứa salicylic acid đều có thể được thoa lên da và để nguyên cả ngày nếu nó có nồng độ từ 1% đến 2%; còn những sản phẩm có nồng độ cao hơn thì nên được rửa sạch. Một lần nữa, điều quan trọng ở đây là sự cân bằng, điều độ, vì việc dùng quá nhiều salicylic acid có thể làm khô da.

Đối với các chất tẩy da chết hóa học, bạn cần thoa chúng sau bước rửa mặt và dùng toner; và sau đó thực hiện theo thứ tự các bước tiếp theo trong quy trình chăm sóc da của bạn.

Lưu ý: Cẩn thận tránh xa vùng mắt, vì đây là vùng da siêu nhạy cảm. Nếu bạn sử dụng bất kỳ sản phẩm nào được chỉ định hoặc có chứa retinol, hãy hỏi bác sĩ để đảm bảo rằng các sản phẩm này có thể sử dụng cùng nhau một cách an toàn.

Bí mật của Soko:

Cả hai loại glycolic acid và lactic acid đều có đặc tính giữ nước, có nghĩa là khi tẩy tế tào chết bạn còn có thể chống các dấu hiệu lão hóa và chống sự gia tăng sắc tố da, đồng thời làm da trông căng mịn hơn. Vậy là có thêm điểm cộng rồi!

Da chết: Kem chống nắng SPF tự nhiên của cơ thể bạn

Sau khi sử dụng các phương pháp tẩy tế bào chết cơ học và hóa chất, bạn đừng quên dưỡng ẩm đấy nhé! Tẩy tế bào chết sẽ làm suy yếu lớp "hộ vệ" của da, vì vậy bạn cần phải dưỡng ẩm lại và bảo vệ da bằng kem dưỡng ẩm loại tốt.

Bên cạnh đó, các tế bào da chết là lớp bảo vệ tự nhiên giúp cơ thể chống lại ánh mặt trời, do đó loại bỏ chúng sẽ khiến cho da bạn đặc biệt nhạy cảm với các tia cực tím. Đây là lúc da bạn dễ bị tăng sắc tố và bị mặt trời gây hại, vì vậy điều tối quan trọng là phải luôn sử dụng kem chống nắng có độ SPF thấp nhất là 30 sau khi tẩy da chết. Nhưng thành thật mà nói, bạn nên dùng kem chống nắng SPF mỗi ngày cho dù có tẩy da chết hay không (phần này sẽ được bàn kỹ trong chương 6, trang 95).

Quy trình tẩy da chết nghiêm túc: Chào mừng bạn đến với thế giới của các spa kiểu Hàn

Spa là một hòn đá tảng trong văn hóa làm đẹp Hàn Quốc. Spa kiểu Hàn (hay còn gọi là K-spa) có mặt ở khắp nơi trên thế giới – trong các thành phố lớn và các vùng ngoại ô có nhiều người dân Hàn Quốc. Và bạn có thể tìm thấy chúng theo cách tương tự như khi bạn tìm kiếm một spa phong cách phương Tây: được bạn bè giới thiệu hoặc qua các tạp chí, hay đọc các phản hồi trực tuyến từ khách hàng. Tuy nhiên, sự giống nhau có lẽ chỉ có vậy.

Ngay cả khi bạn chưa bao giờ đặt chân đến một cái spa nào, bạn cũng có thể trải nghiệm thông qua những gì được mô tả trên truyền hình – bạn biết đấy, các quý bà giàu có học đòi trưởng giả thường nhâm nhi thức uống chống ôxy hóa với các lát dưa leo đắp trên mắt và gần như không hề hé môi chuyện trò.

Bây giờ, bạn hãy chuẩn bị bước vào một jimjilbang – spa trong tiếng Hàn, tạm dịch là "phòng xông hơi" – và ném tất cả mọi định kiến qua cửa sổ. Trước hết, một jimjilbang là nơi dành cho gia đình và các nhóm hội họp, vì vậy bạn đừng bó mình trong

cái váy đắt tiền và ẩn mình trong thanh âm cô độc của các bản nhạc không lời. Thay vào đó, jimjilbang thường là nơi nhiều thế hệ quây quần, là nơi họ đến làm sạch cơ thể và thư giãn cùng với mẹ, con gái, chị em gái, cha, con trai, anh em trai, anh chị em họ, bạn bè, và những người khác quan trọng đối với họ.

Bạn có thể nhìn thấy em bé bốn tuổi ở spa Hàn Quốc khi bạn đã bước qua tuổi bảy mươi bốn.

Các spa Hàn Quốc cũng thường làm việc cả ngày. Thay vì đặt trước một buổi trị liệu và sau đó rời khỏi ngay sau khi xong, bạn có thể ăn, đọc và ngủ tại K-spa. Và hầu hết đều mở cửa suốt 24 giờ nên bạn có thể ở lại đó đến sáng hôm sau.

Nếu bạn hoàn toàn là một kẻ chân ướt chân ráo đi spa và không biết nên mong đợi cái gì ở đó, K-spa có thể khiến bạn "choáng" đôi chút trong lần đầu trải nghiệm (liên quan nhiều đến tình trạng khỏa thân, vì vậy bạn cần kiểm tra giới hạn "chịu chơi" của bạn trước khi bước chân vào đó); nhưng một khi bạn đã biết cần trông chờ điều gì, có thể bạn sẽ "nghiện". Ngay bây giờ hãy để tôi làm hướng dẫn viên cho bạn nguyên một ngày ở K-spa:

Đăng ký

Spa Hàn Quốc có các khu vực riêng biệt dành cho nam giới và nữ giới, nhưng cũng có những khu vực mọi người đều có thể cùng nhau bước vào. Khi bạn đăng ký tại một trong những spa ở đây, bạn sẽ thường được đưa một cái chìa khóa có số hiệu tương ứng với tủ chứa đồ nơi bạn có thể để áo quần, tài sản cá nhân và một bộ trang phục được mã hóa theo màu để mặc ở khu vực tương ứng. Đàn ông và phụ nữ mặc hai màu khác nhau; những bộ đồng phục gồm quần soóc và áo thun này nửa giống bộ đồ ngủ nửa giống bộ đồ đồng phục bạn đã mặc ở bậc trung học cơ sở. Chúng không đáng yêu nhưng thoải mái và đó mới là điều quan trọng nhất.

Tắm vòi sen

Khi bạn ở trong phòng thay đồ, bạn sẽ thay ra trang phục đi đường của bạn, nhưng đừng vội mặc trang phục spa vào. Đây là nơi bắt đầu tình trạng khỏa thân. Ngay khi "không còn manh giáp", bạn sẽ đi đến phòng tắm để tắm rửa sạch sẽ trước khi bước vào bất kỳ bồn tắm nước nóng hoặc xông hơi nào.

Điều này giúp đảm bảo rằng spa không chứa hàng trăm người mỗi ngày đem bụi bẩn từ đường phố vào các hồ bơi. Bạn sẽ gội đầu, rửa mặt, tắm cơ thể, làm tất cả mọi thứ một cách cẩn thận.

Bí mật của Soko:

Một số spa cung cấp dầu gội đầu, dầu xả và sữa tắm. Bạn có thể gọi điện trước để xem liệu có cần đem theo cái gì không; hoặc nếu bạn đặc biệt kén chọn đối với các sản phẩm này thì có lẽ bạn nên gọi điện trước để hỏi xem ở đó có dòng sản phẩm như của bạn hay không. ❍

Đây có lẽ là lúc bạn bắt đầu nhận thấy tình trạng khỏa thân được "đối xử" khác một chút với cách bạn nhìn thấy trong phòng thay đồ, nơi mà ai cũng cố gắng thay trang phục và tắm vòi sen nhanh nhất có thể để giảm thiểu thời gian không mặc đồ. Trong các spa Hàn Quốc, phụ nữ sẽ khỏa thân đi loanh quanh, khỏa thân trò chuyện và thậm chí giúp người khác kỳ cọ cơ thể, không hiếm cảnh bạn bè hoặc người thân đứng với cái mông trần và dùng khăn tẩy tế bào chết ở lưng cho nhau.

Vì là lần đầu nên có thể bạn sẽ cảm thấy đôi chút xấu hổ, nhưng hy vọng điều này sẽ dần biến mất khi bạn nhìn thấy sự thoải mái của mọi người xung quanh và khi bạn ổn định tư tưởng rằng ai nấy cũng đều quá chuyên tâm tẩy tế bào chết ở tay chân nên sẽ chẳng để tâm đến bạn hay "phần nhạy cảm" của bạn.

Phòng tắm ướt

Nằm bên trong phòng thay đồ và cũng dành riêng cho từng giới tính, phòng tắm ướt sẽ có rất nhiều hồ bơi và bồn tắm nóng

khác nhau. Các bồn tắm nóng thường sẽ có nhiều mức nhiệt độ khác nhau – từ ấm đến nóng sôi ùng ục, và một số bồn có các tia nước được đặt ở các vị trí chuyên biệt cho việc bấm huyệt bằng thủy lực, giúp giảm đau khớp và tăng tuần hoàn máu.

Một số hồ bơi thậm chí còn được trang bị các dược liệu khoáng hoặc thảo mộc. Một trong những dược liệu phổ biến là hồ trà ngải cứu, được cho là giúp tăng cường lưu thông máu và giảm viêm.

Các phòng ướt cũng có thể bao gồm phòng tắm khô truyền thống (sauna) và phòng tắm hơi ướt (steam) và cả hồ nhảy lạnh với những cú nhảy được xem là "cú sốc" đối với các cơ quan trong cơ thể, giúp máu lưu thông và giúp dẫn lưu bạch huyết.

Các phương pháp trị liệu và tẩy tế bào chết toàn thân

Hầu hết các K-spa đều cung cấp đa dạng các phương pháp trị liệu, từ mát-xa mặt đến tẩy tế bào chết toàn thân theo cách cổ điển. Tẩy tế bào chết toàn thân là một trong những "món" liên quan đến văn hóa spa Hàn Quốc mà tôi ưa thích nhất (đây là trọng điểm của văn hóa Hàn Quốc), nhưng một lần nữa, có thể bạn sẽ khá sốc nếu nghe từ "trị liệu" và nghĩ đến một căn phòng riêng tư lung linh những cây nến thơm.

Nếu bạn đã đăng ký một liệu pháp tại K-spa, có thể bạn sẽ được yêu cầu ở trong phòng tắm ướt chờ đến lượt bạn và sau đó sẽ có người gọi số hiệu của bạn hoặc đến tìm bạn.

Cả nhân viên nữ và nam, khi thực hiện các phương pháp điều trị đều không có hành động và lời nói bậy bạ. Khi họ gọi số hiệu của bạn, bạn sẽ đi đến phòng trị liệu và nằm dài trên bàn mát-xa phủ nhựa.

Ngay khi bạn nằm xuống, họ sẽ nhẹ nhàng đổ một xô nước ấm lên người bạn, sau đó bắt đầu kỳ cọ cơ thể bạn từ đầu xuống ngón chân. Những hành động tẩy tế bào chết này được làm hết

sức thuyết phục và gần như không bỏ sót một xăng-ti-mét nào trên cơ thể. Họ sẽ bảo bạn mở hai bên đầu gối ra để họ có thể chà xát vùng đùi trong, và khi "giới hạn" của bạn có thể khiến bạn co rúm người ở bước này, chỉ cần nhủ thầm rằng họ làm điều này hàng chục lần mỗi ngày và từng nhìn thấy tất cả trước đây.

Bạn sẽ kinh ngạc khi có thể tận mắt nhìn thấy các tế bào chết đang bong ra, lăn khỏi lưng dưới dạng hàng loạt quả bóng xám li ti. Thật gớm ghiếc nhưng cũng cực kỳ sảng khoái, thoải mái. Tẩy tế bào chết ở Hàn Quốc cũng là một việc nghiêm túc; và đối với tôi, quy trình này đem lại cảm giác như thể một người dì hiểu biết toàn bộ cuộc sống của tôi đang thật cẩn thận làm sạch cơ thể cho tôi.

Hầu hết mọi liệu pháp tẩy tế bào chết đều kết thúc với bước xoa bóp nhanh đầu – cổ và gội đầu. Ngay khi ngồi dậy bạn sẽ cảm thấy như nhẹ đi cả năm ký với ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp cả cơ thể.

Tôi sẽ nhắc lại để bạn rõ hơn: Những cái chà xát rất mạnh tay. Tôi có ngưỡng chịu đau cao nên chúng không hề gây đau đớn cho tôi, nhưng mọi người đều khác nhau. Tôi có những người bạn với làn da nhạy cảm hơn nhiều nên da họ ửng đỏ còn họ thì sắp rơi nước mắt vì đau. Điều quan trọng là bạn cần phải biết lực chà xát nào là thích hợp với bạn, và nói cho nữ nhân viên mát-xa trong trang phục nội y màu đen biết. Nếu bạn cảm thấy đau, tức là cô ấy đã kỳ cọ quá mạnh; cô ấy sẽ không biết, trừ khi bạn nói với cô ấy. Một lần nữa, nguyên tắc quan trọng liên quan đến K-spa là: Đừng ngại ngùng, xấu hổ!

Bí mật của Soko:

Đa số các K-spa thường sử dụng khăn Ý cho liệu pháp tẩy tế bào chết toàn thân. Về cơ bản đó là những cái găng tay hở ngón lớn được làm từ 100% vải viscose và có màu sắc tươi sáng. Những khăn tắm loại này là phát minh của Hàn Quốc, nhưng vải được

nhập đầu tiên từ Ý trong thập niên 60 của thế kỷ trước. Bạn cũng có thể mua khăn tắm Ý để sử dụng ở nhà. Chúng được bán với giá rất thấp, chỉ tầm 1 đô la mỗi cái từ Amazon hoặc eBay.

Phòng tắm gia đình

Sau khi da bạn đã siêu láng mịn nhờ quá trình tẩy tế bào chết toàn thân chuyên sâu, bạn sẽ mặc bộ đồng phục của spa và thẳng tiến đến các phòng công cộng. Ở đây, bạn sẽ nhìn thấy các gia đình, những người độc thân, và các cặp đôi đang cực kỳ thư giãn. Họ đọc truyện tranh, xem phim, tán gẫu hoặc chợp mắt. Một điều tuyệt vời trong căn phòng này là sàn nhà được làm nóng, vì vậy việc ngủ gật trên một bề mặt cứng chưa bao giờ lại thoải mái như vậy. Chẳng lạ gì khi bắt gặp những người đang ngáy ngủ trong khung cảnh hỗn loạn xung quanh, ngay trên sàn nhà, trên cái chiếu và tựa đầu lên cái gối hình viên gạch, hoặc trong cái ghế ngã.

Nhiều spa Hàn Quốc còn có các quán bar nhẹ hay nhà hàng ẩm thực phong phú, vì vậy bạn có thể nhấm nháp mọi thứ từ trứng nướng đến mì lạnh naengmyun (sợi mì dài, mỏng “ngụp lặn” trong nước súp lạnh) ăn kèm với các món phụ miễn phí khác, đến các món tráng miệng ngọt như patbingsoo (đậu đỏ với đá bào và sữa đặc có đường). Tại rất nhiều nơi như thế này, hóa đơn tổng sẽ được gắn vào số hiệu tủ đồ của bạn, vì vậy bạn không cần phải đem tiền mặt hoặc thẻ kè kè bên người – bạn chỉ cần dùng số hiệu của bạn và chi trả cho tất cả mọi thứ vào cuối buổi.

Không có nơi nào chào đón bạn ở lại quá lâu như spa tại Hàn Quốc, các jimjilbang mở cửa hai mươi bốn giờ thường là một nơi trú ẩn an toàn cho những người đàn ông và phụ nữ làm công ăn lương lỡ say khướt, chân nam đá chân chiêu không thể “mò đường” về nhà trước giờ làm sáng hôm sau. Và những spa như thế này đặc biệt phổ biến trong mùa đông; đó là lúc người ta muốn tận dụng tối đa lợi thế của những sàn nhà được làm nóng.

Liệu pháp xông hơi khô (sauna)

Trên sàn nhà được làm nóng, bạn có thể nhìn thấy nhiều cánh cửa lớn dẫn đến các gian phòng xông hơi khô khác nhau. Những gian phòng này có nhiệt độ từ 16-93oC, giúp tăng cường thư giãn, chữa bệnh và trẻ hóa da.

Mỗi spa Hàn Quốc đều có điểm khác biệt, nhưng sự bố trí trong phòng xông hơi khô thường giống như thế này: phòng xông hơi muối, đầy đủ các khoáng chất hỗ trợ về tình trạng da; phòng xông hơi ngọc, được cho là có thể giảm căng thẳng; phòng xông hơi đất sét, với hàng ngàn quả banh đất sét nhỏ li ti mà bạn có thể chôn vùi trong đó để làm ấm cơ thể từ mọi phía; và bulgama, giống như đang nướng cơ thể trong lò nướng bánh pizza đất sét được nung nóng tới hơn 93oC. Đối với tất cả những liệu pháp này, bạn sẽ mặc đồng phục của spa, và có thể xông bao lâu tùy thích, dù được khuyến cáo là từ mười đến hai mươi phút. Nếu bạn mới đến phòng xông hơi khô lần đầu, hãy bắt đầu ngâm trong khoảng thời gian ngắn rồi từ từ kéo dài thời gian hơn. Ngoài ra, hãy luôn nhớ rằng sức nóng gây ảnh hưởng khác nhau với mỗi người. Nếu nó khiến bạn cảm thấy hơi choáng váng hay hoa mắt chóng mặt thì bulgama có lẽ không dành cho bạn, ngay cả khi có một bà cụ đang vui vẻ ngủ gật cách bạn chỉ vài bước chân. Bạn có thể ngưng xông hơi khô và tiếp tục với điểm dừng chân trong liều tuyết – một gian phòng lạnh được cho là giúp làm săn chắc da. Nó cũng có thể đánh bật bạn ra khỏi trạng thái sững sờ về nhà tắm công cộng jimjilbang với món mì lạnh naengmyun và xông hơi khô sauna trong các bộ phim truyền hình Hàn Quốc, và chuẩn bị đưa bạn quay về với thế giới thực.

Văn hóa cộng đồng của đất nước Hàn Quốc

Khi tôi lần đầu lên kế hoạch chuyển đến sống ở Hàn Quốc, ba mẹ và bạn bè tôi ở nhà đã lo rằng tôi sẽ cô độc, lẻ loi. Suy nghĩ này của họ không đúng, nhưng cũng không hẳn là hoàn toàn sai.

Lúc mới sang, tôi thường lủi thủi một mình trong căn hộ văn phòng nhỏ bé ("tọa lạc" trong một tòa nhà đa dụng) gần công ty. Tôi đã phải "vét" kha khá tiền mặt (số tiền tiết kiệm ít ỏi của tôi) để thuê nó, vì thế tôi buộc phải mua lại gần như tất cả đồ nội thất từ những người chủ nước ngoài cũ khi họ bán đại hạ giá chúng trước khi rời Hàn Quốc để hồi hương.

Tôi chỉ đặt một cái bàn "dã chiến" nhỏ có thể xếp gọn và cái ghế dài để làm bàn ăn và chỗ ngồi. Cách bàn ăn một bước chân là cái nệm ngủ, và ngay cạnh đó là gian bếp. Tính tôi không thích nấu những món đồ ăn có mùi khó chịu, vì sáng ra cứ có cảm giác như đồ ngủ, tóc và vớ tất ám mùi cá chiên tối qua.

Tôi nhanh chóng học cách tránh nấu các món có mùi trong căn hộ, nhưng hóa ra đó chẳng phải là việc gì to tát. Thức ăn nhanh ở Hàn Quốc ngang giá với thức ăn nhanh ở Manhattan. Tôi chỉ việc đặt giao hàng và trong vài phút sẽ có nhân viên đem đến món mì đậu đen tươi với tất cả các món ăn phụ đựng trong chén đĩa sứ bình thường.

Sau khi ăn xong, tôi để chén đĩa bẩn trong một cái túi nhỏ ngoài cửa lớn, và anh chàng giao hàng sẽ đến lấy trong lượt giao hàng tiếp theo. "Sướng như tiên!".

Cũng giống như ở Manhattan, Seoul dày đặc các quán ăn đến nỗi chỉ cần dong vài ba bước chân ra khỏi căn hộ là đã thấy nhan nhản các tiệm bánh ngon tuyệt, các quán cà phê, và những cửa hàng tiện lợi chất đầy đồ ăn nhẹ. Có rất nhiều nhà hàng trong chuỗi Mom-and-pop chuyên phục vụ thức ăn với phong cách thân thiện nhưng không hề đắt đỏ. Ngoài một số món ăn nhanh (như In-N-Out, nhắc đến đã thấy thèm, kể từ khi tôi sống bên bờ biển Đông), tôi thường không thèm bất kỳ món ăn nào không phải của Hàn Quốc, bởi vì thành thật mà nói thì rất dễ tìm các món ăn quốc tế như pizza, mì ống, Pad Thai (món phở xào kiểu Thái) và Taco (món bánh truyền thống của người Mexico, có lớp vỏ bột giòn và nhân đa dạng) ngon như ở Mỹ vậy.

Như kỳ vọng của tôi, ẩm thực Hàn Quốc khiến tôi thèm rỏ dãi. Các món lẩu cay bốc hơi nghi ngút, bánh gạo dai và rau tươi có mặt khắp mọi nơi nên tôi thích "chén" lúc nào cũng có, ngoại trừ một điều: nhiều món tôi thích lại là món được nấu cho nhiều người cùng ăn. Các đĩa BBQ Hàn và lẩu cay như budae jjigae chỉ được phục vụ nếu bạn đặt phần dành cho cả gia đình. Bây giờ tôi có thể ăn rất nhiều, nhưng suất BBQ dành cho hai người thì... vượt quá khả năng của tôi.

Tôi sớm nhận ra rằng ẩm thực ở Hàn Quốc không chỉ có nghĩa là để được chia sẻ, mà còn có nhiều giá trị ẩn trong việc dành thời gian chất lượng với gia đình và bạn bè. Đó là lý do vì sao các spa được thiết kế cho mọi lứa tuổi – tại sao bạn lại muốn đi đâu đó mà không thể đưa con gái và bà của mình cùng đi nhỉ?

Mặc dù trước đây tôi chưa bao giờ quan tâm đến việc đi ăn nhà hàng một mình thì giờ đây bỗng dưng cảm thấy có chút kỳ lạ khi ngồi "mình ên", lọt thỏm trong một nhà hàng nhộn nhịp với các nhóm người xung quanh đang cùng nhâm nhi rượu, thưởng thức thịt nướng và súp nóng hổi. Điều kỳ quái mới phát hiện khiến tôi cố ăn xong bữa của mình. Tôi cũng trở nên quan tâm hơn đến việc lên kế hoạch đi ăn cùng bạn bè để có thể khám phá các món ăn theo kiểu gia đình bất cứ khi nào có thể.

Đồng nghiệp của tôi tại công ty luôn tò mò về việc làm sao tôi có thể ở một mình, vì những người Hàn Quốc kiểu mẫu thường không "ra riêng" cho đến khi kết hôn và bắt đầu cuộc sống gia đình của riêng mình. Vào những năm tháng đầu tiên trong tuổi hai mươi, tôi đã vừa ăn mì gói một mình vừa xem truyền hình và mọi chuyện vẫn hoàn toàn ổn. Tôi đã sống tự lập từ năm mười tám tuổi; nhưng với nhiều người Hàn Quốc biết "hoàn cảnh" của tôi, họ đều cảm thấy sống như thế là vô cùng cô đơn.

Đối với tôi người Hàn luôn rất tình cảm. Chẳng lạ gì khi bắt gặp những cặp đôi nằm ôm nhau ngủ trong các jimjilbang, hoặc cuộn mình trong góc quán cà phê và cùng chia sẻ một bộ phim

hay trên iPad. Nhưng khi tôi bắt đầu hiểu rằng đa số các mối quan hệ đều không được "bảo mật" cho đến khi một cặp đôi kết hôn, tôi thấy điều này có ý nghĩa rất lớn đối với mình. Đây quả là một cú đánh váng đầu óc khi phải hẹn hò đi chơi với bạn bè hay bạn trai... ngay tại nhà, với đôi tai cực thính của quý phụ huynh – còn vượt xa cả nỗi sợ trường lớp phổ thông kia đấy!

Tôi cũng thường xuyên ra vào các quán cà phê ở Hoa Kỳ nên hiểu được văn hóa cà phê ở đó, nơi mà việc hỏi mật mã wifi của quán là điều đáng xấu hổ. Tuy nhiên, các quán cà phê Hàn không quan tâm nếu bạn nán lại quán lâu hơn, trái lại còn thực sự khuyến khích. Ngay sau đó, các quán cà phê giống như phòng khách thứ hai của tôi và là không gian ưa thích để tôi làm việc, đọc sách báo, hoặc theo dõi hộp thư điện tử.

Nhìn lại mới thấy, mặt cộng đồng này trong văn hóa Hàn Quốc là điều tôi trân trọng nhất. Gia đình gần gũi nhất của tôi không ở cùng tôi tại Seoul, nhưng họ hàng và những người tôi mới gặp đều cho tôi cảm giác như thể tôi luôn là một phần trong cuộc sống của họ. Tôi hiểu rõ điều này sau khoảng một năm trời, tôi và các bạn đồng nghiệp luôn dành cho nhau jeong – tạm dịch là "tình cảm vui tươi". Vì thế khi có đồng nghiệp nào đó hỏi tôi: "Tại sao tiếng Hàn của cậu vẫn kinh khủng thế?" hoặc trêu tôi: "Thành tâm mà nói, người cậu hẹn hò trông ưa nhìn hơn cậu nhiều", tôi đã không hề cảm thấy bị xúc phạm, vì họ đang đối xử với tôi như thể họ là những người anh chị em họ quá rành về toàn bộ cuộc sống của tôi.

May mắn thay, bất cứ khi nào thấy luyến nhớ cảm giác ấm cúng này, tôi chỉ cần làm chuyến hồi tưởng đến một trong nhiều spa Hàn Quốc ở thành phố New York. Chắc chắn rồi, có lẽ sẽ không có ai ở đó "xúc phạm" tôi chỉ vì họ quá yêu mến tôi, nhưng tôi vẫn có thể mặc bộ đồ ngủ xa lạ, đánh một giấc trên sàn jimjilbang nóng hổi rồi mơ về món budae jjigae và hotteok (bánh kếp ngọt) tại Seoul.

CÂU CHUYỆN VỀ DA: “Chân nhân” Ấn Độ Jackson

Chủ biên Tạp chí Truyền thông số Hearst Magazines

Một buổi chiều tại spa phương Tây thường liên quan chủ yếu đến nuông chiều bản thân và giảm căng thẳng, trong khi một buổi chiều tại spa Hàn Quốc lại thiên về xã hội hóa nhiều hơn. Bạn vào nằm trên ghế dài trong phòng tắm, hỏi chuyện những người bạn đi cùng và cùng lúc đó được làm sạch cơ thể một cách chu đáo. Lần đầu tiên phát hiện ra spa Hàn Quốc là khi tôi đang tìm kiếm một cái spa mở cửa 24 giờ ở New York – tôi muốn sắp xếp một buổi mát-xa nửa đêm cho mẹ tôi để bà đón sinh nhật ngay sau đó. Nơi duy nhất tôi tìm thấy có cung cấp dịch vụ này là ở thị trấn dành cho người Hàn. Sau khi xem qua danh sách dịch vụ đa dạng, tôi quyết định đi đến spa đó cùng mẹ và chúng tôi bị “cắn câu” kể từ đó!

Tôi có cảm giác da mềm mượt sau khi tẩy tế bào chết, và thế nào là sạch bóng. Trớ trêu thay, tôi ghét phải khỏa thân khi trải nghiệm quá trình này. Tôi sẽ không bao giờ thấy thoải mái khi khỏa thân đi loanh quanh trước năm mươi người lạ dù ra vào spa Hàn Quốc bao nhiêu lần đi nữa.

Còn một điều nữa: Dù bạn đi spa Hàn Quốc ở thành phố New York, Los Angeles hay Seoul, hãy chuẩn bị khả năng gặp rào cản ngôn ngữ. Tuy nhiên, đây không thực sự là một vấn đề. Luôn có danh sách dịch vụ và các cử chỉ phi ngôn ngữ của đôi bàn tay, và cái đẹp cũng có ngôn ngữ vạn năng của nó. Và cuối cùng thì mọi người đều hiểu ý nhau!



5

CHOK CHOK

Dưỡng ẩm và nghệ thuật đánh nền trong veo như sương

Người Hàn Quốc yêu thích vẻ ngoài trong veo như sương đến nỗi chúng tôi có hẳn một cụm từ gọi tên cho loại vẻ đẹp ấy: chok chok. Chok chok không chỉ liên quan đến da mà còn được sử dụng để mô tả một trạng thái gần với "ẩm ướt". Và một khi đã trải nghiệm thế nào là một làn da chok chok, bạn sẽ biết chắc rằng nó không chỉ khiến bạn cảm thấy tuyệt vời hơn, mà bạn trông cũng đẹp hơn nhiều.

Sáng bóng khác với nhờn dầu

Ở Seoul, tôi thường xuyên có hẹn ăn bữa sáng muộn với bạn bè ở Garosu-gil, một con đường có hàng cây thẳng tắp nổi tiếng với một chuỗi bất tận các quán cà phê, nhà hàng và cửa tiệm. Với những tách cà phê sữa latte và bánh ngọt, chúng tôi thường tám đủ thứ chuyện trên trời dưới đất như: một cặp đôi vừa từ hôn vì thầy bói phán không tốt, một mat-jib (nhà hàng) nổi tiếng hay đang được đánh giá cao và tất nhiên không thể thiếu chủ đề yêu thích nhất của cánh bạn gái – làm đẹp. Chúng tôi giới thiệu các sản phẩm mà mỗi đứa yêu thích cho nhau như thể chúng tôi là những doanh nhân phố Wall, với các thủ thuật chứng khoán siêu hạng và cách loan tin sốt dẻo: “Tớ thề đấy, loại kem nền này rất rẻ và đã bán hết veo chỉ trong vài tuần!”. Rồi chúng tôi bàn luận rằng pibu (từ tiếng Hàn chỉ “làn da”) là thước đo để đánh giá một ai đó: “Hắn ta đã hẹn hò bạn gái mới. Cậu đã nhìn thấy pibu tuyệt vời của cô nàng chưa?”.

Hiển nhiên sẽ có người đưa điện thoại ra để cho mọi người thấy “luận điểm” của cô ấy là có lý, và lúc đầu tôi thực sự chẳng thể hiểu nổi tại sao làn da của cô nàng kia lại gây ra nhiều dư luận và sự ghen tị như thế. Ừ thì... làn da bình thường của cô bạn gái mới của cậu bạn trai cũ của cô bạn gái tôi trông cũng tuyệt vời đấy, nhưng chỉ được mỗi một điểm quá sáng bóng thôi mà, nhỉ?! Sau đó tôi đã nhìn kỹ, và tôi không hề thấy dầu nhờn trên da cô nàng. Tôi lại nghĩ: giấy thấm dầu! Người ta sản xuất ra giấy thấm dầu là để cho kết quả như vậy mà!

Nhưng càng ở Hàn Quốc lâu và càng quan sát nhiều phụ nữ Hàn hơn, tôi càng nhận ra rằng vùng trán của họ không hề bóng nhờn vì dầu, mà là kiểu lóng lánh sáng của sương mai tinh khiết. Hoàn toàn trái ngược với làn da lì gợi vẻ rắn rỏi – đây là làn da khỏe mạnh, mịn màng như da em bé, nó rạng rỡ. Đối với những người dành phần lớn thời gian cuộc đời mình để trang điểm cầu kỳ, phát hiện này thật là thấm thía. Vậy là tôi bỗng băn khoăn về mọi điều tôi biết (ít nhất là về chuyện da mặt).

Tôi không muốn "vận động hành lang", nhưng khi nghĩ về chok chok, tôi có thể hiểu tại sao đó sẽ là tương lai lâu dài của làn da chứ không chỉ là xu hướng nhất thời. Tôi đã từng loại bỏ bóng nhờn trên mặt cho đến khi da muốn khô rốc và nứt ra, nhưng từ lúc tôi bắt đầu quan tâm đến da và sử dụng các sản phẩm giữ ẩm cho da, tôi không chỉ nhìn thấy mà còn cảm nhận được sự khác biệt. Tôi cảm thấy da mặt trở nên tươi mới, tôi không còn phải lo lắng là phần da ở hàm dưới sẽ xệ xuống nếu tôi cười quá lố khi ai đó đùa giỡn hay kể chuyện hài.

Bây giờ, bạn đã quen thuộc với các khái niệm làm sạch, dưỡng da và tẩy tế bào chết – tất cả đều là những phần quan trọng trong "trò chơi" chăm sóc da. Nhưng điều thực sự làm thay đổi trò chơi này là gì? Đó là giữ ẩm và dưỡng ẩm. Tất cả mọi thứ bạn học được tính đến đây mới chỉ là khúc dạo đầu, và những sản phẩm đó chỉ là mở màn. Nhân tố chính để bạn đạt được vẻ đẹp mơ ước là những sản phẩm giúp giữ nước và duy trì độ ẩm cho da.

Nếu bạn là một phần của thế hệ YouTube như tôi (và ngay cả khi không thuộc về trào lưu ấy), bạn hoàn toàn có thể hình dung về việc dưỡng ẩm. Thế này nhé: Hãy nghĩ về làn da của bạn như chiếc giày da bạn yêu thích (tôi biết là so sánh này nghe kỳ cục quá, nhưng hãy cùng tôi chịu đựng...), nếu không giữ lớp da giày đúng cách bằng việc đánh bóng thì nó sẽ dễ bị nứt và thậm chí bắt đầu bong tróc, mặt da của nó sẽ thô ráp và màu sắc thì dần mờ nhạt. Không ai – tôi lặp lại, không một ai – muốn da mặt mình trông như lớp da giày cũ kỹ xỉn màu cả.

Nhưng thực sự, làn da của chúng ta có điểm tương đồng với da giày đấy: Nếu bạn biết cách chăm sóc, duy trì độ ẩm và sự mềm mại cho nó, bạn sẽ nhìn thấy sự khác biệt theo thời gian. Bằng không, bạn rồi sẽ được tận mắt nhìn thấy những dấu hằn của cuộc sống và thời gian khắc rất sâu trên khuôn mặt mình, theo đúng nghĩa đen.

Giữ ẩm bổ sung sẽ khiến da mặt đầy đặn và giúp lấp đầy những khoảng trống, giúp giảm sự lộ diện của các đường nhăn. Không, điều này không có nghĩa là bạn chỉ cần "đắp" một ít kem dưỡng da là đã có thể làm các đường nhăn và nếp nhăn biến mất một cách thần kỳ, ở đây cần hiểu rằng một làn da thường xuyên bị mất nước chính là lớp phông nền lý tưởng để các vết nhăn hiện diện nổi bật và rõ ràng hơn.

Nghiêm túc mà nói, tôi nghĩ bạn nên dẹp bỏ sang một bên niềm tự hào về nghệ thuật trang điểm tài hoa, cũng như thái độ phớt lờ, cho rằng bạn không hề quan tâm đến các nếp nhăn. Dưỡng ẩm vẫn quan trọng vì nó giúp cho làn da bạn luôn khỏe mạnh. Nếu da không được bổ sung nước, các tác nhân môi trường bên ngoài (đặc biệt là những tác nhân mà bạn tiếp xúc sau khi đã loại bỏ đi các lớp dầu tự nhiên bằng việc rửa mặt hai lần mỗi ngày) có thể gây ra những vết nứt gãy nhỏ ở lớp ngoài cùng của biểu bì (tức stratum corneum – lớp sừng), khiến cho da dễ bị vi khuẩn thâm nhập và mắc phải các rối loạn về da. Da bạn có thể trở nên ngứa ngáy, tróc vẩy, và dễ bị kích ứng; thậm chí bạn còn có thể chứng kiến một cuộc "nổi loạn" của mụn trứng cá. Hãy nghĩ về lớp sừng của da như một món đồ hết sức mỏng và tinh tế, thứ mà bạn phải bảo vệ, bao bọc và chăm chút!

Dưỡng ẩm ngày và đêm: Cách thực hiện

Thật không may, bạn không thể chỉ tát nước lên mặt rồi coi như là đã hoàn thành công việc trong ngày, vì điều này có thể cho kết quả trái ngược với điều bạn mong muốn, thậm chí còn làm da bạn khô hơn. Các phân tử nước quá lớn để có thể thâm nhập vào da bạn nhưng lại rất tài tình trong việc lôi kéo nước ra khỏi da. Nếu da thực sự có thể thẩm thấu nước dễ dàng, mỗi lần tắm xong cơ thể chúng ta sẽ phồng lên như con cá nóc – tất cả chúng ta phải biết ơn vì điều đó không xảy ra.

Kem dưỡng ẩm công thức có thể đem lại hiệu quả vì chúng giúp da giữ nước thông qua các thành phần chứa các phân tử nhỏ

hơn lôi kéo chất dưỡng ẩm thấm vào da và sau đó giữ chúng lại ở sâu dưới da. Thêm vào đó, nếu việc tát nước lên mặt sẽ không thực sự giúp dưỡng ẩm cho da thì các sản phẩm dưỡng lại có thể ngấm vào da tốt hơn khi được thoa lên khuôn mặt ẩm ướt.

Như tôi đã giải thích ở chương 3 trang 43 về sự khác nhau giữa miếng bọt biển khô và miếng bọt biển ẩm ướt, bắt đầu quy trình chăm sóc với làn da ẩm ướt sẽ đem lại hiệu quả tốt hơn. Tôi đã hình thành thói quen thoa các sản phẩm dưỡng da ngay sau khi bước chân ra khỏi phòng tắm (thậm chí trước cả khi sấy khô tóc), và điều này quả thực giúp tăng cường sự hấp thụ tất cả các dưỡng chất, từ toner đến kem dưỡng da ban đêm.

Ngoài ra, bạn cần thoa các sản phẩm dưỡng da theo thứ tự, bắt đầu từ sản phẩm có độ sệt ít nhất (chẳng hạn như toner lỏng) và sau đó chuyển dần sang sản phẩm có độ sệt nhất (như kem đặc). Thoa kem có độ sệt cao nhất sẽ gần như tạo ra một hàng rào cản mang tính dầu, khiến cho các chất khác khó thâm nhập vào da. Đây là lý do tại sao hầu hết các toner đều được tạo ra dựa trên công thức chứa nhiều nước, vì chúng là một trong những sản phẩm đầu tiên mà bạn thoa lên da.

Làn da bạn đáng được điều trị thật tốt

Nhưng chờ đã nào! Trước khi bắt đầu thoa kem dưỡng ẩm, có lẽ bạn cần dùng một sản phẩm trị liệu được điều chế để nhắm tới các vấn đề cụ thể của da như bị xỉn màu, bị đốm nâu, nốt đỏ, hoặc bị nhăn.

Trước khi bạn giơ tay lên trời và nguyền rủa các vị thần sắc đẹp đã gửi thêm cho bạn một bước khác nữa trong chế độ chăm sóc da, hãy nhớ rằng các liệu pháp điều trị này là hoàn toàn tùy thuộc vào bạn và vào nhu cầu của da bạn. Nếu da bạn đang trong tình trạng “quá đỉnh” và bạn không có bất kỳ dấu hiệu lo ngại nào thì chúc mừng bạn, bạn có thể chuyển ngay từ bước toner sang bước kem dưỡng ẩm. Ngay cả khi bạn buộc phải

quyết định thêm bước trị liệu này vào quy trình chăm sóc da ngày và đêm, bạn cũng không cần phải áp dụng nó mỗi ngày.

Để bảo vệ những sản phẩm trị liệu bổ sung này, tôi buộc phải nói rằng các phương cách trị liệu là một phần cực kỳ quan trọng trong quy trình chăm sóc da của người Hàn Quốc, và đa phần được sử dụng không chỉ để điều trị mà còn để phòng ngừa. Những sản phẩm chăm sóc da này là nhân tố trung tâm trong các bước chăm sóc da theo kiểu Hàn Quốc, bởi vì chúng sử dụng các thành phần "quyền lực nhất" và được thiết kế đặc biệt để chống và làm giảm các dấu hiệu lão hóa. Hầu hết các sản phẩm này được gọi là essence (tinh chất), ampoule (dưỡng chất dạng ống), serum (huyết thanh), hoặc booster (dưỡng chất tăng cường). Để tôi phân tích từ từ cho bạn hiểu nhé – có thể hơi "khó tiêu hóa" một chút, nhưng đừng lo lắng gì cả!

Essence (tinh chất)

Essence là một loại sản phẩm chăm sóc da phổ biến ở Hàn Quốc – nhiều người Hàn Quốc tin rằng essence là trung tâm trong chế độ dưỡng da của họ! Nói chung, essence có độ đặc ít hơn và lỏng hơn so với serum và ampoule, nhưng đa số chúng đều chứa các thành phần công hiệu giúp giữ nước, làm sáng (thậm chí làm trắng da), giúp da săn chắc, giảm các nếp nhăn có thể nhìn thấy bằng mắt. Bạn sẽ sử dụng chúng sau bước dưỡng toner và trước bước dưỡng ẩm bằng cách vỗ nhẹ chúng lên toàn bộ khuôn mặt.

Ampoule (tinh chất đặc trị cô đặc), serum (huyết thanh) và booster (dưỡng chất tăng cường)

Cho dù được gọi với nhiều cái tên khác nhau, như ampoule, serum hay booster thì tất cả các dưỡng chất đều có cách sử dụng và mục đích giống nhau. Chúng có độ sệt đặc hơn với các thành phần có nồng độ mạnh hơn và thường được sử dụng như liệu pháp đặc trị "đau đâu trị đấy", chẳng hạn như đánh bay các đốm nâu trên má hay xử lý những đường nhăn xung quanh miệng.

Chúng thường được đựng trong chai thủy tinh có ống nhỏ giọt, vì vậy bạn có thể lấy ra đúng liều lượng cần dùng. Nếu thêm một trong những dưỡng chất này vào quy trình chăm sóc da, bạn sẽ dùng nó sau bước thoa toner hoặc essence, đợi vài phút để nó thẩm thấu, và sau đó thoa kem dưỡng ẩm. Nếu bạn đang dùng loại dược liệu làm tăng độ nhạy cảm của làn da với ánh nắng mặt trời (chẳng hạn như sản phẩm có chứa retinol), bạn chỉ nên sử dụng nó như một bước trong quy trình dưỡng da ban đêm để tránh tiếp xúc với tia cực tím. Các sản phẩm trị liệu là một trong những phần phụ thuộc nhất vào chính tình trạng da dẻ của cá nhân bạn trong toàn bộ quy trình chăm sóc da. Do đó, bạn cần phải thử một vài loại khác nhau, hoặc tham khảo ý kiến từ các chuyên gia thẩm mỹ hoặc bạn bè có am hiểu về lĩnh vực làm đẹp; từ đó tìm ra sản phẩm phù hợp với nhu cầu cụ thể và loại da của bạn.

Bí mật của Soko:

Các công ty mỹ phẩm thường mập mờ giữa bốn sản phẩm trị liệu này (tinh chất, dưỡng chất dạng tiêm, huyết thanh và dưỡng chất tăng cường), khiến người tiêu dùng khó xác định loại nào là loại nào. Do đó, bạn cần nhận biết các thành phần chính để xem sản phẩm nào phát huy công dụng với bạn.

"Trạm" giữ nước của riêng bạn

Có rất nhiều kem dưỡng ẩm mà bạn có thể sử dụng để tăng độ ẩm và giúp bạn đạt được làn da chok chok như mong muốn. Việc giải mã xem kem dưỡng ẩm nào có hiệu quả và phù hợp với bạn thường liên quan đến kết cấu và chức năng của sản phẩm. Kem dưỡng ẩm thường chứa các chất giữ ẩm – vừa giúp ngăn ngừa sự mất nước vừa giúp hút thêm độ ẩm và/hoặc chất béo cho da. Các chất giữ ẩm này cũng giúp cải thiện độ ẩm và khiến da mịn màng. Algae, hyaluronic acid, glycerin, sodium PCA, sorbitol, và propylene glycol là các chất giữ ẩm thông thường.

Còn phospholipids và glycosphingolipids là các chất béo (lipid, đúng như trong tên gọi của chúng).

Kem dưỡng ẩm dù có được gọi bởi bất kỳ tên nào khác thì vẫn là kem dưỡng ẩm, nhưng các chủng loại và công thức khác nhau thường có công dụng khác nhau và hướng đến các vấn đề về da khác nhau. Việc dưỡng ẩm luôn luôn là một phần nên có trong quá trình chăm sóc da, và bạn cần phải sử dụng các sản phẩm dưỡng da riêng biệt cho ban ngày và ban đêm.

Nhũ tương (emulsion)

Thuật ngữ này được sử dụng để nói về một hỗn hợp gồm hai hay nhiều chất lỏng không hòa tan với nhau hoàn toàn – bạn hãy nghĩ đến dầu và giấm trong món rau trộn hay gỏi rau củ; hay, trong ngữ cảnh này, là dầu và nước đối với làn da của bạn. Hầu hết các phương pháp làm đẹp ở Hàn Quốc đều sử dụng nhũ tương – thường là một loại kem dưỡng ẩm nhẹ được điều chế với những giọt dầu nhỏ trong nền nước. Bởi vì nhũ tương rất nhẹ nên chúng được khuyên dùng cho các loại da nhờn và da hỗn hợp.

Dung dịch dưỡng da (lotion)

Là dung dịch dưỡng ẩm "ở giữa", lotion nặng hơn nhũ tương và nhẹ hơn kem dưỡng da. Đa số các lotion thích hợp với mọi loại da.

Kem dưỡng (cream)

Kem thường chứa nhiều dầu hơn nước, có nghĩa là nó rất đặc, nặng và giúp làm mềm da. Nhiều loại kem được điều chế từ các thành phần chữa trị, tái tạo da, giúp giữ ẩm và nuôi dưỡng làn da trong khi bạn ngủ. Đó là lý do tại sao nhiều loại kem được tung ra thị trường để sử dụng vào ban đêm. Kem dưỡng rất tốt cho các loại da khô và lão hóa.

Kem dưỡng dạng gel (gel cream)

Kem dưỡng da dạng gel hấp thụ nhanh chóng và có trọng lượng nhẹ bởi chúng có gốc nước, giúp giảm thiểu tình trạng tắc lỗ chân lông. Những loại kem này giúp dưỡng ẩm tuyệt vời cho làn da nhiều dầu hơn, dễ bị mụn nhọt và mụn trứng cá.

Dầu dưỡng da mặt (facial oil)

Dầu dưỡng da mặt thường được thoa trực tiếp lên da sau bước sử dụng toner hoặc tẩy tế bào chết. Bạn cũng có thể thêm vài giọt vào lotion dưỡng da mặt thường xuyên để tăng công dụng của nó nếu da bạn đặc biệt khô và bị bong tróc. Nói chung, dầu dưỡng da mặt không được khuyên dùng đối với các loại da nhờn.

Mặt nạ ngủ (sleeping pack)

Mặt nạ ngủ không phải là miếng vải bạn dùng để che mắt khi muốn dễ ngủ hơn. Trong thế giới làm đẹp của người Hàn Quốc, đây là sản phẩm được sử dụng từ một đến hai lần trong tuần vào buổi tối (thay cho kem dưỡng da ban đêm), giúp làn da của bạn được dưỡng ẩm ở mức ngang ngửa giá tiền của cả một ngày đi spa.

Tùy thuộc vào từng sản phẩm trên thị trường, mặt nạ ngủ còn có thể giúp da sáng hơn hoặc săn chắc hơn. Bạn trải một lớp mỏng lên toàn bộ khuôn mặt giống cách thoa lotion; nhưng không vỗ nhẹ lên mặt như kem dưỡng da ban đêm. Làn da sẽ từ từ hấp thụ độ ẩm từ mặt nạ trong khi bạn ngủ, và bạn sẽ rửa sạch da mặt vào sáng hôm sau. Mặt nạ ngủ thường được pha chế với độ đặc giống gel và có màu trong suốt, vì vậy đừng lo lắng – trong lúc ngủ bạn không hề giống như đang có một lớp băng giá trên mặt đâu! Bạn sẽ phải cố gắng nằm ngửa người khi ngủ, nhưng thật may là đa phần các mặt nạ ngủ không xê dịch lung tung nên sẽ chẳng hề hấn gì mấy nếu bạn nghiêng trái hay xoay phải đôi chút trong đêm.

Tại Hàn Quốc, "vẻ đẹp khi ngủ" là một dòng sản phẩm quan trọng. Trong suốt ngày dài, da của bạn đã phải làm việc cật lực để bảo vệ toàn bộ cơ thể, và ban đêm là thời khắc chúng tự chữa lành cho chính mình. Chúng phục hồi nhiều nhất trong khoảng từ 10 giờ đêm đến 4 giờ sáng, do đó bạn sẽ nhận thấy lợi ích tối đa từ bất kỳ sản phẩm giữ ẩm nào mà bạn sử dụng trong cung giờ vàng này.

Bí mật của Soko:

Da bạn vẫn khô và căng ngay cả khi đã dùng kem dưỡng ẩm thích hợp? Giống như đa số các hộ gia đình Hàn Quốc, hãy đầu tư một cái máy làm ẩm để bổ sung độ ẩm cho không khí.

Mặt nạ dạng miếng (sheet mask)

Mặt nạ miếng (hay còn gọi là mặt nạ giấy) là một trong những sản phẩm làm đẹp nổi tiếng và phổ biến nhất bắt nguồn từ Hàn Quốc. Ở đây, tôi phân biệt mặt mạ miếng với tinh chất dưỡng da với mặt nạ ngủ, vì mặt nạ miếng là một bước đột phá lớn trong việc làm đẹp.

Ở Hàn Quốc, các bạn gái trẻ và mẹ họ đều sử dụng mặt nạ miếng. Bạn sẽ khó mà tìm được một gia đình nào không có sẵn mặt nạ miếng trong nhà; và chúng cũng nhanh chóng trở thành một trong những cách nuông chiều bản thân mà tôi yêu thích nhất.

Không nên nhầm lẫn những mặt nạ miếng này với khẩu trang giấy che mũi và miệng của bác sĩ khi thăm khám bệnh hay khẩu trang che khói bụi. Những loại kia chỉ là thứ "vũ khí phòng thân" thôi, còn mặt nạ miếng là siêu sao sắc đẹp.

Mặt nạ miếng được định hình để ăn khớp với khuôn mặt bạn, gồm những lỗ trống ngay các vị trí của mắt, mũi và miệng. Chúng được thấm đẫm các thành phần hoạt tính mà bạn tìm thấy trong một chai tinh dầu dưỡng da. Đa số chúng khiến bạn

trông giống như sát thủ Jason trong phim Thứ Sáu ngày 13 (và tạo cơ hội cho bạn chụp hình "tự sướng"); nhưng bạn cũng có thể tìm thấy các miếng mặt nạ có màu sắc, có họa tiết và thậm chí còn có cả hình mặt heo hay mặt rồng.

Hai loại mặt mạ miếng phổ biến nhất được làm từ chất liệu cotton hay gel (dạng nước hydrogel). Hầu hết các miếng mặt nạ hydrogel sẽ tan hoàn toàn trong nước, giúp dưỡng ẩm thêm cho làn da của bạn.

Khi nói đến việc có làn da bóng mịn trong trẻo, tôi thấy mặt nạ miếng là hiệu quả nhất. Chúng có tác dụng rất tốt, bởi vì trong khi nằm trên mặt bạn, chúng giữ vai trò làm sôi động bầu không khí tại một bữa tiệc đáng chán ngán, chúng thôi thúc các chất chống ôxy hóa và các vitamin thẩm thấu vào sâu trong da của bạn. Với nhiều sản phẩm dưỡng da sử dụng trên mặt, một số thành phần sẽ bốc hơi trước khi chúng có cơ hội thâm nhập vào lớp biểu bì, nhưng mặt nạ miếng sẽ giúp khóa các dưỡng chất bên trong. Khi lột mặt nạ ra bạn sẽ cảm tưởng như đang tháo bỏ mạng che mặt, và bạn sẽ nhìn thấy khuôn mặt mình sáng hơn, mềm mại hơn, và căng mọng nước như thể đã đạt tới vẻ đẹp hoàn mỹ.

Mặt nạ miếng có giá tương tối rẻ, còn niềm vui thì đa dạng. Hãy nghĩ đến mùa đông, khi những cơn gió lạnh và các thiết bị sưởi ấm làm da bạn mất nước nghiêm trọng. Đó là khi bạn dùng mặt nạ miếng có chứa hyaluronic acid để giữ độ ẩm cho da và các chất chống ôxy hóa (như vitamin C) để chống lại sự phá hoại của các gốc tự do, đồng thời cung cấp các thành phần giao tiếp tế bào giúp giảm sự xuất hiện của các đường nhăn.

Vào giữa mùa hè, bạn có thể dùng mặt nạ miếng để nuôi dưỡng da hoặc giúp điều trị mụn. Trên bao bì của các sản phẩm mặt nạ miếng có thể có đề các thành phần cụ thể của chúng (mọi thứ, từ việt quất và vitamin C đến collagen và dịch nhầy ốc sên) hoặc theo tình trạng da mà chúng hướng đến. Vậy nên, ở Hàn Quốc,

dù đang tìm kiếm loại mặt nạ miếng có công dụng nào thì bạn chắc chắn sẽ tìm ra sản phẩm như ý, và thường thì hiếm khi bạn rời khỏi cửa hàng mà chỉ “tha” về nhà có mỗi một cái.

KHÁM PHÁ THÀNH PHẦN: Dịch nhầy ốc sên

Dịch nhầy ốc sên không phải là chất nhờn dính nhớp nháp mà bạn hẳn là đang nghĩ đến. Đây là một chiết xuất được đóng gói, trong đó có các dưỡng chất như hyaluronic acid, glycoprotein enzyme, antimicrobial peptide và copper peptide, và proteoglycan – tất cả là các thành phần thường được sử dụng trong các sản phẩm làm đẹp và được chứng minh là có lợi cho da. Những thành phần này được biết đến với công dụng kích thích sự hình thành collagen và elastin (có nghĩa là chúng giúp bạn chống lão hóa cho làn da), chữa lành vùng da thương tổn và phục hồi độ ẩm. Chính vì thế, các sản phẩm chăm sóc da có chiết xuất dịch nhầy ốc sên rất phổ biến ở Hàn Quốc. (Tôi xin cam đoan là ốc sên không bị hại trong quá trình sản xuất sản phẩm này nhé!).

Các công ty hiện đã sản xuất mặt nạ miếng dùng cho tất cả các bộ phận của cơ thể. Bạn có thể bắt gặp hình ảnh người nào đó dùng mặt nạ miếng để điều trị vùng khuỷu tay xám ngoét hay làm săn chắc “vòng một” và “vòng ba”.

Bí mật của Soko:

Các bạn trẻ Hàn Quốc thường chụp ảnh tự sướng (selfie). Những tư thế tự sướng thông thường:

1. Áp hai bàn tay lên má để khuôn mặt trông thon gọn hơn. 2. Phồng má để trông đáng yêu. 3. Tự sướng với các miếng dán. Nào, đăng ảnh thôi!

Khi còn ở Hàn Quốc, tôi đã có đời sống chăm sóc da hết sức “xa xỉ” hàng tuần tại các spa, sử dụng dịch vụ đắp mặt nạ miếng với chi phí khá rẻ. Nhưng nếu bạn duy trì quy trình dưỡng da ở nhà

bằng việc sử dụng mặt nạ miếng và các sản phẩm đầy công hiệu khác thì không cần phải thường xuyên chăm sóc da ở các spa đâu. Vấn đề chỉ là bạn sử dụng mặt nạ miếng mấy lần một tuần – mỗi lần dùng bạn chỉ cần bỏ ra hai mươi phút thôi. Theo tôi, bạn nên sử dụng chúng thay cho liệu pháp thường lệ, sau khi rửa sạch mặt và trước khi thoa kem dưỡng ẩm, từ một đến hai lần mỗi tuần – vào mùa đông hay khi trời lạnh, khi cảm thấy da quá căng chặt và khô, tôi thường đắp mặt nạ khoảng từ hai đến ba lần một tuần.

Khi trời nóng hoặc ẩm ướt, bạn có thể đập nổ một gói mặt nạ miếng rồi cho vào tủ lạnh để khi lấy ra dùng, nó sẽ làm da bạn mát lên ngay lập tức. Còn tại những sự kiện lớn, nơi bạn cần tỏa sáng với làn da láng bóng, mịn màng ư? Không cần phải vội vàng đi chăm sóc da mặt ở một spa đắt tiền để đột ngột tăng cường dưỡng ẩm đâu – mặt nạ miếng có thể giúp bạn làm điều đó một cách thoải mái ngay tại nhà hay bất cứ đâu với giá rất rẻ.

Một khi đã bắt đầu, bạn sẽ trở thành một một “tín đồ” của việc làm đẹp nhờ mặt nạ miếng. Tôi tin rằng bạn sẽ tuyệt đối công nhận và tán dương công dụng tuyệt vời của nó với bất kỳ ai chịu lắng nghe bạn nói.

Mặt nạ miếng rất thú vị và khá rẻ, chúng đã tiến một bước lớn vào thế giới chăm sóc da. Vì vậy, nếu bạn có bạn trai đang sử dụng bánh xà phòng rửa mặt hay có cậu bạn thân xem việc con trai dùng kem chống nắng chỉ là chuyện nhỏ, hãy tặng cho họ một miếng mặt nạ. Bạn có thể giới thiệu họ đến với một thế giới hoàn toàn mới.

HƯỚNG DẪN NHANH CÁCH SỬ DỤNG MẶT NẠ DẠNG MIẾNG (TRONG TRƯỜNG HỢP CÁC HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG ĐỀU BẰNG TIẾNG HÀN)

Sau khi làm sạch kép và thoa toner (xem chương 3 trang 43): 1. Xé bao và lấy miếng mặt nạ ra. Mặt nạ ướt đẫm nên dễ nhỏ giọt

– cần chuẩn bị sẵn khăn tay để lau dung dịch nhỏ giọt. 2. Đôi khi mặt nạ sẽ đi kèm với một túi nhựa nữa, đừng quên bỏ nó đi nhé! Trừ khi nhà sản xuất có đặc biệt đề cập đến mặt nào nên đắp trực tiếp lên khuôn mặt, còn không thì dùng mặt nào cũng không thành vấn đề. Mở mặt nạ ra và đắp nó lên khuôn mặt bạn sao cho các lỗ trống trùng khớp với mắt, mũi và miệng. 3. Thoa tinh chất còn thừa trong túi mặt nạ lên cổ, vai và tay. Những tinh chất này đều rất tốt cho da nên đừng bỏ phí một giọt nào! 4. Chợp mắt một chút, đọc một cuốn sách, làm vài động tác thể dục nghiêng trái nghiêng phải, hay đơn giản chỉ là nằm đờ người ra trong khoảng từ 20 đến 30 phút. 5. Khi xong việc, bạn chỉ cần gỡ mặt nạ ra và vứt đi. Không có lý do gì mà bạn phải rửa sạch các chất còn lại, bởi vì chúng có lợi cho da của bạn! Khi nhìn vào gương, bạn sẽ thấy làn da trông tươi sáng hơn và phúng phính hơn một chút nhờ độ ẩm mà nó vừa hấp thu.

Và bạn hãy chạm vào da mình xem! Chạm thử đi! Mượt như nhung ấy nhỉ? Chok chok! 6. Kết thúc quá trình chăm sóc da với kem dưỡng ẩm (và kem chống nắng nếu bạn chuẩn bị "xuất hành").

CÂU CHUYỆN VỀ DA: Kim Ju Won

Chuyên gia về mặt nạ miếng và Giám đốc điều hành của IM1NE, một nhà sản xuất mặt nạ

Mặt nạ miếng bắt đầu trở nên phổ biến tại Hàn Quốc từ khoảng một thập niên trước. Hiện nay chúng là sản phẩm mà mọi thương hiệu chăm sóc da ở Hàn Quốc sản xuất và giới thiệu trên thị trường, các thương hiệu ở các nước châu Á khác cũng có sản phẩm này. Có hơn 800 loại mặt nạ miếng khác nhau trên thị trường. Thông dụng nhất là mặt nạ hydrogel (chất này có thể hòa tan 100% nên nhẹ nhàng tan chảy nhờ sức nóng của làn da khi tiếp xúc với da mặt bạn) và mặt nạ microfiber.

Mặt nạ miếng đã trở thành một phần quan trọng trong việc chăm sóc da vì trước đó người ta đã mong muốn sự ra đời của một sản phẩm có thể giữ nước và dưỡng ẩm hiệu quả nhưng cách dùng thuận tiện để bất kỳ ai cũng có thể thực hiện tại nhà.

Lớp màng bảo vệ da bạn được tạo thành từ lipid (chất béo tự nhiên), và một trong số những chức năng quan trọng của việc chăm sóc da là để bảo vệ nó. Khi lớp màng này bị phá hỏng, hơi ẩm có thể thoát ra ngoài thông qua các vết nứt gãy trên da, dẫn đến tình trạng da bong tróc và dễ kích ứng. Mặt nạ miếng là một "trạm trung chuyển" cung cấp các thành phần giữ ẩm chuyên sâu cho da. Nếu bạn thường xuyên sử dụng chúng từ hai đến ba lần mỗi tuần, bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt – da đàn hồi hơn và các đường nhăn giảm dần.



6

KEM CHỐNG NẮNG

Từ quan trọng nhất trong chăm sóc da

Ba chữ thôi: "kem chống nắng". Bạn đã hoa mắt chưa? Tôi không trách bạn đâu! Tôi sẽ là người đầu tiên thừa nhận rằng, khi bàn về chủ đề chăm sóc da, kem chống nắng là khái niệm vừa khó hiểu vừa gây nhàm chán. Trang điểm, mặt nạ miếng, dầu tẩy trang – tất cả đều nghe rất thu hút, đúng không? Nhưng còn kem chống nắng, ồ, nghe cứ "thú vị" như bài tập về nhà ấy nhỉ.

Vì vậy, nhân đây, tôi muốn dành cả một chương để nói về nó! Tôi không làm điều này vì sức khỏe của tôi, tôi đang làm vì chính sức khỏe của các bạn. Bởi khi đề cập đến kem chống nắng, chúng ta không chỉ nói về việc ngăn ngừa lão hóa sớm mà còn nói đến việc phòng chống ung thư da. Tất cả mọi thứ tôi đã đề cập đến trước đây – sữa rửa mặt, toner, phương pháp tẩy tế bào chết, sản phẩm trị liệu, và kem dưỡng ẩm – là các phương thức giúp duy trì và phục hồi các tổn thương mà làn da của bạn phải gánh chịu. Trong toàn bộ quy trình chăm sóc da, kem chống nắng là bước cuối cùng, nhưng có lẽ đây là bước quan trọng nhất, bởi vì nó liên quan mật thiết đến việc phòng ngừa, bạn yêu à!

Đây là một cuộc chạy đua đường trường, không phải một cuộc đua nước rút

Mặc cho các thương hiệu hay nhãn hàng có hứa hẹn gì thì cũng không có sản phẩm chăm sóc da nào có thể đem lại hiệu quả ấn tượng và những cải thiện bền vững chỉ sau một đêm. Nhưng ngay cả khi bạn không trông đợi sự hài lòng tức khắc, kem chống nắng là một sản phẩm thực sự kiểm tra mức độ kiên nhẫn của bạn. Mục đích của nó là bảo vệ da, không phải là cải thiện tình trạng da, và tôi nghĩ rằng đây là lý do khiến người dùng khó kiên trì. Sử dụng nó ngày này qua ngày khác, và trông da bạn chẳng tốt lên là bao, vẫn giống như cũ. Nhưng hãy nghĩ về điều này: Nếu bạn có thể giữ cho da luôn trông xinh tươi như vậy, đồng thời giảm thiểu sự thương tổn và xuống cấp của nó, đó hẳn là một kỳ công không hề nhỏ theo thời gian. Ngay cả khi bạn-của-ngày-hôm-nay đang còn trẻ trung và chưa phải quan tâm quá nhiều đến tuổi già, một ngày nào đó bạn chắc chắn sẽ già đi – và tuổi già thường đến trước khi bạn kịp nhận ra.

Là một người đặc sệt chất California, tôi lớn lên với niềm tin rằng mình bằng mọi giá phải tránh xa một đôi chân trắng nõn. Rằng kỳ nghỉ xuân sẽ không thực sự là nghỉ xuân, trừ khi bạn có nơi nào đó để đi (thậm chí chỉ là sân sau nhà ai đó cũng được),

nơi mà bạn có thể nhấm nháp món mì trong hồ bơi ngoài trời, uống thật nhiều bia mạnh, và trở về nhà với làn da màu đồng ấm áp.

Chúng tôi nghĩ rằng làn da rám nắng trông thật vui vẻ và khỏe mạnh, đồng nghĩa với những niềm vui thư giãn trong kỳ nghỉ.

Trong khi đó, vì ở Los Angeles nơi tôi sinh ra và lớn lên có khá đông dân nhập cư người Đông Á, thế nên cảnh tượng thường thấy là những người mẹ Hàn kiên quyết đội mũ che nắng cho cả khuôn mặt, đồng thời mang găng tay và tay áo giả kéo lên tận nách trong khi lái những chiếc xe tải nhỏ – tất cả nhằm bảo vệ làn da dưới ánh mặt trời. Từ bên ngoài nhìn vào thì trông có vẻ hơi "điên điên", rằng như thế là nghiêm trọng hóa việc chống nắng đến mức điên rồi. Quả tình, tôi và lũ bạn đã từng nghĩ như vậy, và chúng tôi đã kể nhau nghe một "lô" chuyện cười về sự tiêu hoang cho các sản phẩm, vật dụng chống nắng của các bà mẹ.

Là người đứng ở ranh giới của cả hai thế giới này, tôi tránh bất cứ hành động gì giống kiểu bảo vệ "thái quá" đó. Nhưng tất cả đã thay đổi khi tôi đến Hàn Quốc và nhận ra rằng không chỉ những phụ nữ lớn tuổi, không sành điệu mới ý thức đến việc làn da mình đang tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Ở Seoul, che chở làn da tránh xa ánh mặt trời là biểu hiện của sự thông minh và có hiểu biết; và đó là điều mà mọi người đều làm.

Vì thế, tôi đã mua một số kem chống nắng, dù thỉnh thoảng mới nhớ thoa lên d a . Nhưng tôi vẫn tiếp tục "hà tiện", không dùng chúng vào những ngày trời nhiều mây, hoặc khi tôi biết rằng hầu hết thời gian trong ngày tôi sẽ không đi ra ngoài trời. Nói tóm lại, tôi không hoàn toàn nghiêm túc xem trọng việc bảo vệ da khỏi tác hại của ánh mặt trời. Điều này chỉ thực sự thay đổi khi tôi học khóa đào tạo chuyên gia thẩm mỹ và bắt đầu nghiên cứu sâu hơn về da.

Kem chống nắng quả là một vấn đề lớn. Nó không mang tính đột phá, nhưng có thể giúp bạn trông giữ gìn vẻ trẻ trung qua năm tháng; và, khi bàn về ung thư da, hãy cứu lấy cuộc sống của chính bạn. Tuy vậy, tôi từng gặp rất nhiều người có thể ngay lập tức tiếp nhận việc ăn thực phẩm hữu cơ hoặc chi tiền cho những buổi tập yoga đắt đỏ để sống vui vẻ hạnh phúc, nhưng lại xem việc bảo vệ da khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời là một trong những điểm cuối cùng trong danh sách ưu tiên.

Vì một lý do nào đó, nhiều người trong số chúng ta vẫn có xu hướng nghĩ rằng kem chống nắng chỉ là một phần mang tính thỏa hiệp trong quy trình làm đẹp.

Có một câu thành ngữ Hàn như thế này: “Trồng đậu nành ở đâu thì gặt đậu nành ở đó. Trồng đậu đỏ ở đâu thì gặt đậu đỏ ở đó”. Câu ấy thực chất khá gần nghĩa với “trồng cây gì ăn quả nấy”. Và nếu bạn lơ là việc chăm sóc da trước ánh mặt trời, trong 20 hoặc 30 năm tới bạn sẽ hối tiếc đã không trồng vài chục mẫu đậu nành và đậu đỏ. Sự hối tiếc của bạn sẽ được viết ngay trên mặt bạn – dưới dạng những đốm đồi mồi, nếp nhăn và làn da chảy xệ.

Những quan niệm sai lầm và sự thật về việc bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời

Bảo vệ làn da khỏi tác hại của ánh mặt trời là một nét đặc sắc trong văn hóa làm đẹp của Hàn Quốc. Khi đặt chân đến Seoul, tôi ngạc nhiên khi nhìn thấy ngay trong những ngày trời đặc biệt nắng đẹp, nhiều người Hàn Quốc không thèm ngắm nhìn bầu trời trong xanh mà lại núp dưới những cái ô che nắng. Ở California, mọi việc không giống như vậy – nhiều người quyết định di cư đến đó chỉ để thưởng thức nắng trời.

Chắc hẳn rồi, mặt trời đem lại cảm giác thật tuyệt vời khi chiếu trên đôi vai bạn, và chúng tôi có điều kiện để tin rằng mình trông đẹp hơn với làn da bánh mật. Tuy nhiên, mặt trời không

phải lúc nào cũng là bạn của chúng ta. Ánh nắng có thể tàn phá làn da, tăng nguy cơ ung thư và khiến da lão hóa sớm.

Vậy thì, làm sao để chúng ta thay đổi lối suy nghĩ của mình và bắt đầu bảo vệ da chống lại tác hại của ánh nắng mặt trời một cách nghiêm túc nhất có thể? Vâng, trước hết chúng ta phải tin chắc rằng thời gian của chúng ta là đáng bỏ ra cho việc này. Để làm điều này, tôi muốn đề cập đến một số thắc mắc và mối nghi ngại thường thấy về việc bảo vệ bản thân khỏi ánh mặt trời.

Tôi nghe nói suốt về UVA và UVB, và nhìn thấy chúng trên nhãn sản phẩm kem chống nắng. UVA có gì khác UVB?

Bạn không đơn độc nếu bạn đang bối rối về ý nghĩa của những con số và chữ viết tắt khác nhau trên vỏ sản phẩm kem chống nắng chuẩn. UV là viết tắt của cụm từ "ultraviolet radiation" (bức xạ tia cực tím) – một dạng năng lượng đến từ mặt trời. UV gây "thảm họa" cho làn da của bạn, và được coi là một human carcinogen – chất gây ung thư (thuật ngữ được gắn cho bất kỳ chất hoặc tia bức xạ nào có khả năng gây ung thư) bởi vì nó gây hại cho tế bào DNA của da.

• A trong UVA là viết tắt của aging ray – tia gây lão hóa da và có bước sóng dài, đồng nghĩa với việc nó thẩm thấu sâu vào da (lớp hạ bì). Nó không chỉ là chất tạo ung thư mà còn có vai trò quan trọng trong quá trình lão hóa bởi nó tấn công collagen trong lớp hạ bì. Bạn nên "hận" nó.

• B là viết tắt của burning – đốt cháy, tia UVB có bước sóng ngắn hơn tia UVA; do đó nó chỉ tác động ở bề mặt da. UVB là nguyên nhân chính gây ung thư da, và bạn nên thấy cảm ơn cho lần tắm nắng hè năm ngoài vì nó đã giúp bạn có được làn da rám nắng. Tất nhiên, bạn cũng nên "hận" nó. Tốt nhất là sử dụng kem chống nắng có thể chống cả 2 tia UVA và UVB. Hãy tìm một loại kem chống nắng có nhãn "broad spectrum protection" (kem chống nắng phổ rộng); có nghĩa là nó đã qua kiểm nghiệm bước

sóng cực hạn và có thể bảo vệ da chống lại cả hai tia cực tím gây lão hóa và đốt cháy. Bạn hãy xem biểu đồ dưới đây để biết thành phần nào cụ thể chống lại tia nào.

Chất hấp thụ hóa học Chống lại

Aminobenzoic Acid (PABA) UVB

Avobenzone UVA1

Cinoxate UVB

Diôxybenzone UVB, UVA2

Ecamsule (Mexoryl SX) UVA2

Ensulizole (Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid) UVB

Homosalate UVB

Meradimate (Menthyl Anthranilate) UVA2

Octinoxate (Octyl Methôxycinnamate) UVB

Octisalate (Octyl Salicylate) UVB

Octocrylene UVB

Ôxybenzone UVB, UVA2

Chất hấp thụ hóa học Chống lại

Padimate O UVB

Sulisobenzone UVB, UVA2

Trolamine Salicylate UVB

Bộ lọc vật lý

Titanium Dioxide UVB, UVA2

Zinc Oxide UVB, UVA2, UVA1

Nguồn: *skincancer.org*

Thông tin thêm cho bạn đây: FDA (Food and Drug Administration – Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ) không còn cho phép các công ty ghi nhãn sản phẩm là “sunblock” (chống nắng triệt để), bởi vì không có kem dưỡng da nào có thể hoàn toàn ngăn chặn ánh nắng mặt trời; nó chỉ có thể lọc một số tia UV. Vì thế, thuật ngữ chính xác phải là sunscreen.

Vậy thì, tia UV sẽ làm gì làn da của tôi?

Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết tia UV thực sự giống như tia laser vậy, chúng bắn thẳng vào lớp biểu bì và phá hủy các sợi collagen (các protein tạo nên cấu trúc da) và elastin (protein tạo nên sức sống cho lớp mô dưới da). Ngoài ra, có một vài tác hại phụ. Khi elastin trong da bắt đầu bị phá vỡ, cơ thể sẽ sản xuất các enzyme metalloproteinase (còn gọi là MMP), tiếp tục góp phần phá vỡ collagen và thậm chí còn tạo ra nhiều nếp nhăn hơn.

Tương tự, khi các tia UV tàn phá tế bào DNA của da, cơ thể bạn sẽ cố gắng sửa chữa cấu trúc DNA, quá trình này sẽ sản xuất các gốc tự do độc hại. Các gốc tự do không ổn định này sẽ tiêu diệt tất cả mọi thứ trên đường đi của chúng, gây ra nếp nhăn, vết thâm nám, và ung thư da. Các sản phẩm và thực phẩm giúp chất chống ôxy hóa có thể giúp chống lại các gốc tự do.

Bây giờ tôi đã thấy sợ các gốc tự do và tia UV. Tôi nên làm gì?

Thoa kem chống nắng.

Có hai loại kem chống nắng chủ yếu giữ cho các tia “hung ác” không tiếp cận được với tế bào DNA và collagen trong lớp biểu bì.

Kem chống nắng vật lý (còn gọi là kem chống nắng khoáng chất) nằm trên da như áo giáp và tạo thành lớp rào cản giữa mặt trời và da bạn để chống lại sự xâm nhập của các tia. Titanium dioxide và zinc oxide là các thành phần cổ điển của kem chống nắng khoáng chất. Một điểm cộng nữa của kem chống nắng gốc khoáng chất là chúng rất "dịu dàng" với da (và sẽ không kích thích gây trứng cá đỏ, một bệnh lý rất nhạy với cả ánh nắng và kem chống nắng), và chúng có tác dụng ngay sau khi sử dụng. Với các công nghệ tiên tiến như công nghệ nano, nhiều kem chống nắng hiện nay được điều chế với trọng lượng nhẹ, hòa hợp với tông da, không gây nhờn, vì vậy mũi bạn sẽ không bị bóng dầu.

Loại thứ hai là kem chống nắng hóa học (còn gọi là kem chống nắng tổng hợp). Loại này sẽ lọc các bức xạ bằng cách hấp thụ nó, và sau đó chuyển hóa nó thành nhiệt năng. Bởi vì đây là một quá trình hóa học, bạn nên dành cho nó khoảng mười lăm phút sau khi thoa để nó ngấm vào da và hoạt động hiệu quả hơn.

Kem chống nắng hóa học có thể nhẹ hơn nhiều so với kem chống nắng có công thức khoáng chất, và đa phần thấm hết vào da giống như kem dưỡng ẩm, không để lại dấu vết trên da. Kem chống nắng hóa học thường chứa từ hai đến sáu hoạt chất, chẳng hạn như ôxybenzone, avobenzone, hoặc octisalate. Một số nhóm hoạt động vì môi trường cho rằng kem chống nắng hóa học (cũng như một số kem chống nắng vật lý) có thể thẩm thấu vào da và mạch máu, gây ra đủ thứ vấn đề từ dị ứng cho đến sự gián đoạn hormone. Cũng có các nhóm khác (bao gồm FDA) đã công bố các nghiên cứu chứng minh kem chống nắng hóa học không gây ra tác dụng phụ có hại và có thể sử dụng cho trẻ em từ sáu tháng tuổi trở lên.

Vẫn tồn tại nhiều ý kiến trái chiều về việc này, nhưng quan điểm chủ quan của tôi là bạn chắc chắn sẽ khỏe hơn và an toàn hơn nếu sử dụng kem chống nắng so với việc không sử dụng nó. Nếu bạn thực sự quan tâm, tôi khuyên bạn nên sử dụng những

loại kem chống nắng có chứa zinc oxide hoặc titanium oxide vì chúng không có thành phần cùng kích thước với hạt nano nên không thể bị hấp thụ vào máu.

SPF nghĩa là gì? Và làm cách nào để chọn số SPF?

Trước hết, SPF là viết tắt của "sun protection factor" (chỉ số biểu thị mức độ chống nắng), và nó đo hiệu quả chống các tia UVB của kem chống nắng. Có nhiều phương pháp đo SPF khác nhau. Cách thứ nhất dựa trên thời gian: Nếu làn da không được bảo vệ của bạn đỏ lên sau mười phút tiếp xúc trực tiếp với ánh mặt trời, thoa SPF 15 sẽ giúp da bạn chống nắng trong khoảng hai tiếng rưỡi (SPF 15 x 10 = 150 phút).

Với đa số người, làn da bắt đầu "ăn nắng" trong khoảng từ năm đến mười phút, nhưng những người có làn da trắng có thể cảm thấy da bắt đầu nóng lên gần như ngay lập tức, đặc biệt là dưới ánh nắng trực tiếp. Cách thứ hai dựa vào sức mạnh của công thức: SPF 15 ngăn từ 93-95% các tia UVB; SPF 30 ngăn 97% các tia UVB; SPF 50 ngăn 98% các tia UVB;...

Cả hai cách này đều không hoàn hảo, nhưng đều có thể giúp bạn hình dung được sự khác nhau giữa các độ SPF và sự tác động của nó lên mức tiếp xúc với ánh nắng mặt trời của làn da. Da bạn bắt nắng và đỏ lên là dấu hiệu nó bị tổn thương do các tia UVB, nhưng ngay cả khi không thấy xuất hiện những dấu hiệu này thì bạn có thể vẫn đang phải chịu đựng nhiều tác hại của tia UVA, vì thế đừng cho rằng bạn đang ở trong vùng an toàn khi không nhìn thấy các dấu hiệu cháy nắng.

Như bạn thấy đấy, mặc cho sự nhảy vọt của chỉ số chống nắng từ 15 đến 50, mức bảo vệ bạn nhận được vẫn không tăng bao nhiêu. Đó là lý do tại sao FDA đưa ra các quy định chặt chẽ hơn về việc ghi lên bao bì độ SPF. Bạn không còn có thể mua các sản phẩm ghi độ SPF 100, và các công ty hiện nay phải dán nhãn là SPF 50+ cho bất kỳ độ SPF nào lớn hơn 50.

Vậy nếu tôi thoa kem chống nắng có SPF 50 chống thấm nước thì tôi sẽ ổn suốt cả ngày chứ?

Sai. Không nên để tâm đến bất kỳ tuyên bố hùng hồn "waterproof" (không thấm nước) hay "sweat-proof" (không thấm mồ hôi) trên các sản phẩm. Trên thực tế, FDA không còn cho phép các công ty dùng những từ này để quảng cáo sản phẩm vì chúng dễ gây hiểu nhầm.

Nếu bạn đổ mồ hôi hay đang bơi, kem chống nắng chắc chắn sẽ bị rửa sạch và làn da bạn sẽ không còn được tiếp tục bảo vệ nữa.

Kinh nghiệm chung là cứ sau mỗi hai-ba tiếng đồng hồ bạn nên thoa lại kem chống nắng. Nếu bạn hay ra mồ hôi, hãy thoa lại thường xuyên hơn. Bơi ư? Tốt nhất là bạn nên thoa lại kem chống nắng mỗi khi lên bờ.

Tôi giỏi toán. Nếu tôi kết hợp kem dưỡng da có độ SPF 15 với kem BB có độ SPF 30 thì phải chăng độ SPF tổng sẽ là 45?

Ồ không. Khi bạn kết hợp hai sản phẩm với các độ SPF khác nhau, chỉ số chống nắng tổng sẽ bằng với độ SPF lớn nhất mà bạn sử dụng – trong trường hợp này là 30. Nhưng đừng để điều này khiến bạn lười thoa nhiều lớp kem dưỡng. Bảo vệ vẫn là bảo vệ, và bạn càng sử dụng nhiều lần sản phẩm có độ SPF thì càng tốt.

Tôi nhìn thấy nhiều nhãn hiệu ghi "PA" và ký hiệu dấu +. Chúng có ý nghĩa gì?

PA thực ra là một đánh giá được phát triển tại Nhật Bản để xác định số lượng các tia UVA mà sản phẩm giúp ngăn chặn, bên cạnh các tiêu chuẩn mà SPF dùng để đo lường khả năng bảo vệ da khỏi các các tia UVB. Các nhà nghiên cứu Nhật Bản đã phát triển hệ thống PA bằng cách chuyển đổi hệ thống đánh giá hiện có PPD (persist pigment darkening – chỉ số đo lường khả năng bảo vệ da khỏi tia UVA) – đây là hệ thống giúp đo độ gây lão hóa

da của các tia UVA. Bạn sẽ nhìn thấy các đánh giá như sau: PA+ tức là mức độ chống UVA thấp, PA++ tức là mức độ chống UVA trung bình, hay PA+++ tương đương mức độ chống UVA cao.

Tôi luôn dùng kem chống nắng khi đi chơi biển.

Hoan hô bạn! Đó là một khởi đầu! Bây giờ, làm cách nào để kem chống nắng trở thành một phần trong thói quen hàng ngày của bạn? Thật ra thì hầu hết sự tiếp xúc với ánh nắng của chúng ta không phải là ở bãi biển hay suốt ngày dài ngoài trời mà là những giờ tiếp xúc trong ngày được cộng dồn lại.

Ngay cả khi chỉ đi dạo mười phút với chú chó cưng quanh khu chung cư, khuôn mặt bạn cũng đang bị tấn công và chịu thương tổn bởi các tia nắng mặt trời. Ngoài ra, đừng để một ngày u ám đánh lừa bạn. Phần lớn các tia UVA và UVB vẫn có thể xuyên qua các đám mây. Ngay cả trong những ngày trời tuyết, 80% các tia này vẫn có thể phản xạ lên bề mặt phân tử tuyết và hắt trực tiếp lên da bạn.

Nếu bạn ở trong nhà nhưng ngồi gần cửa sổ, bạn vẫn đang tiếp xúc với ánh mặt trời. Nếu bạn đang lái xe ô tô, các tia gây hại vẫn chiếu xuyên qua cửa sổ. Nếu bạn bay chuyến ban ngày và dự định ngồi sát cửa sổ máy bay, hãy thoa kem chống nắng! Thậm chí càng lên cao mặt trời càng gây hại hơn, vì thế hãy nghĩ về kem chống nắng khi bạn chuẩn bị đi máy bay.

Dù gì thì, Charlotte nè – bạn là người châu Á nên dĩ nhiên bạn có làn da đẹp. Chuyện da dẻ hoàn toàn là do di truyền.

Bạn nói đúng một phần, nhưng không hoàn toàn. Chắc chắn là bạn thừa hưởng loại da từ cha mẹ bạn, nhưng yếu tố gen chỉ lý giải cho từ 10- 20% nguyên do gây lão hóa. Chiếm giữ mức ấn tượng từ 80-90% của quá trình lão hóa là kết quả của các yếu tố môi trường.

Năm 2012, sự tổn thương do mặt trời gây ra ở người lái xe tải tên Bill McElligott đã tạo nên tin sốt trên thế giới. Ở vào tuổi 69, McElligott đã lái xe tải trong 28 năm mà không thoa kem chống nắng, để phần má bên trái tiếp xúc với ánh mặt trời thông qua cửa sổ phụ phía tài xế. Sự khác biệt giữa phần má bên trái và phần má bên phải (bên ẩn trong bóng mát và tiếp xúc với mặt trời ít hơn má bên trái) đã gây sốc. Má trái chảy xệ, nhăn nheo và lốm đốm tàn nhang, trông già hơn hai mươi tuổi so với má phải. Nó trông giống như hiệu ứng đặc biệt của một bộ phim. Hãy tìm tên ông ấy trên Google và bạn có thể nhìn thấy câu chuyện cảnh báo này là hoàn toàn có thật.

Trường hợp của McElligott tuy là quá "đặc sắc", nhưng ông ấy lại không đơn độc một mình vì hầu hết mọi người ở Hoa Kỳ – những người thường xuyên lái xe ô tô – sẽ có nhiều dấu hiệu tổn thương do ánh nắng ở phía bên má trái. Còn ở Vương quốc Anh, do các tài xế ngồi lái bên tay phải nên tình hình ngược lại – bên má phải của họ lão hóa đáng kể hơn nhiều so với bên má trái.

Tốt thôi. Tôi sẽ dùng kem chống nắng. Chỉ thoa SPF 50 thôi là đủ, đúng không?

Ồ, chỉ đúng nếu như cuộc sống cũng đơn giản đến thế! Ngay cả khi bạn thoa kem chống nắng vào buổi sáng, bạn sẽ vẫn cần phải thoa lại suốt cả ngày. Thoa lại kem chống nắng là điều quan trọng vì khả năng bảo vệ của SPF sẽ giảm dần và không còn hiệu lực sau một vài tiếng – ngay cả khi bạn không đổ một giọt mồ hôi nào. Nếu gần như cả ngày bạn không đi ra ngoài đường và không tiếp xúc với ánh nắng thì kem nền và các sản phẩm trang điểm có SPF thực sự có ích, bởi vì bạn sẽ không cần phải thoa kem chống nắng nhiều lần. Một công đôi việc, bạn chỉ cần thoa lại lớp trang điểm là đã thoa luôn cả kem chống nắng rồi.

Bí mật của Soko:

Một trong hàng triệu lý do để yêu thích các loại kem nền là vì hầu hết chúng đều chứa SPF và được điều chế để có thể sử dụng nhiều lần trong ngày. Bạn có thể cùng lúc vừa trang điểm lại vừa tiếp tục cung cấp SPF cho da.

Nhưng nói nghiêm túc, tôi rất ghét thoa kem chống nắng.

Nếu gần đây bạn không thử dùng kem chống nắng, có lẽ bạn không biết được những cải tiến rất lớn trong các sản phẩm có SPF. Hiện nay bạn có thể chọn lựa trong số rất nhiều loại kem chống nắng có trọng lượng nhẹ, không gây bóng nhờn hay làm da tái nhợt, vì vậy hãy kiên trì dùng thử các sản phẩm mới cho đến khi bạn tìm được sản phẩm ưng ý (nhiều công ty mỹ phẩm Hàn Quốc rất phóng khoáng trong việc tung ra các mẫu thử miễn phí, nhưng đáng buồn là nhiều công ty của Mỹ vẫn chưa bắt kịp xu hướng này).

Thêm vào đó, bạn càng không thích thoa kem chống nắng thì càng có lý do để phung phí tiền vào các loại kính mát và mũ nón. Phải chắc chắn là mắt kính của bạn có thể hấp thụ 100% các tia UVA và UVB (và tròng kính càng lớn càng tốt), đồng thời mũ nón của bạn cũng cần có vành tiêu chuẩn để che mát cho cả khuôn mặt.

Về phần mình, tôi không bao giờ ra khỏi nhà vào ban ngày mà không đeo kính mát, bởi vì nó có thể bảo vệ vùng da mỏng nhất và nhạy cảm nhất quanh mắt tôi. Giờ đây, khi đang là một chuyên gia thẩm mỹ và cung cấp các giải pháp trị liệu da, tôi thực sự để ý đến những tổn hại mà ánh mặt trời gây ra cho vùng da dưới và quanh mắt của mọi người.

Ngoài ra, một số trang phục (chẳng hạn áo thun cotton tay dài) sẽ che chở cho bạn, nhưng chỉ ở mức độ rất thấp, tương đương với kem chống nắng có SPF 5 mà thôi.

Da tôi sẽ được bảo vệ tốt nếu tôi sử dụng các sản phẩm trang điểm có SPF?

Dùng mỹ phẩm có SPF là một khởi đầu, nhưng có lẽ bạn không cần sử dụng gần hết lượng sản phẩm cần thiết để đạt được mức bảo vệ mà bạn muốn có. Mỹ phẩm có SPF thường khiến bạn hiểu sai về độ an toàn của da dưới tác động của ánh mặt trời, bởi vì bạn không thể chỉ dựa dẫm vào nó để hoàn thành nhiệm vụ bảo vệ da.

Khi các công ty tuyên bố về công dụng bảo vệ da SPF, họ thường thử nghiệm với một muỗng canh sản phẩm. Nếu bạn không sử dụng nhiều đến mức đó thì mức độ bảo vệ da dưới ánh nắng mà bạn nhận được sẽ thấp hơn nhiều với những gì được quảng cáo trên nhãn sản phẩm. Vì thế, đừng tiết kiệm kem chống nắng – nó đang giúp bảo vệ da bạn kia mà.

Nhưng tôi thực sự cần làn da rám nắng! Sắc da tôi quá nhợt nhạt!

Tôi đã từng có mong muốn đó và tôi đã làm như vậy, nên tôi có thể đoán chắc được bạn đến từ đâu. Đặc biệt, nếu bạn đang đi nghỉ, làn da màu đồng là một món quà lưu niệm tinh thần có thể gây ra bao ánh nhìn ghen tị khi bạn trở về. Tôi xin lỗi nếu khiến bạn mất hứng, nhưng bạn có muốn biết làn da rám nắng thực sự có nghĩa là gì không?

Đó là những thương tổn nhìn thấy được do ánh nắng gây ra. Vì vậy, sao bạn có thể thích chúng được nhỉ?

Khi tia UV tấn công làn da của bạn, cơ thể bạn sẽ cố gắng tự vệ để chống lại các thương tổn bằng cách sản sinh melanin, sắc tố khiến làn da bạn rám nắng. Thật không may, toàn bộ quá trình này gây đột biến tế bào và tạo ra các gốc tự do.

Ngoài ra, hãy từ bỏ việc sử dụng những chiếc giường tắm nắng để có làn da nâu đồng. Cái thú vui này nên được đẩy lui về thời điểm thuộc về nó – thập niên 80 của thế kỷ trước. Phải có lý do thì mấy cái giường đó mới có hình dạng giống như cỗ quan tài: là vì chúng làm hỏng làn da bạn và có thể gây ung thư da.

Bí mật của Soko:

Bạn có từng để ý thấy da của ai đó có rất nhiều đốm trắng? Đó cũng là tổn thương do ánh nắng mặt trời. Những tế bào đó bị đẩy ra ngoài vì chúng không còn có thể sản xuất melanin nữa. Một điều đáng buồn! Những tế bào đáng thương!

Bạn chỉ cần dùng kem chống nắng khi đã lớn tuổi.

Trên thực tế, kem chống nắng thậm chí còn quan trọng hơn trước khi bạn bước vào tuổi mười tám, bởi vì 80% trong tổng số thời gian mà da bạn tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời là trước khi bạn rời trường phổ thông. Đúng vậy! Bạn tích lũy những thương tổn chính do các tia UVA gây ra từ những ngày đi ra nắng thời niên thiếu, và đó là yếu tố quan trọng trong việc định hình sắc tố da mà bạn sẽ bắt đầu nhận thấy khoảng vài thập niên sau đó, hiển thị rõ nhất trên khuôn mặt bạn.

Các bậc cha mẹ ở Hàn Quốc luôn cảnh giác cực kỳ cao, vì vậy bạn thường thấy họ thoa kem chống nắng cho lũ trẻ trong nhà, dùng mũ nón rộng vành che chắn khuôn mặt chúng, và cố gắng thuyết phục chúng ở dưới bóng râm.

Điều này giúp cho việc bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời trở thành một thói quen song hành cùng lũ trẻ, vì vậy chống nắng chỉ là một việc vặt khác mà chúng bổ sung vào các thói quen hàng ngày khi trưởng thành.

Về phần mình, tôi không thể thay đổi sự thật rằng tôi đã khước từ việc thoa kem chống nắng trong hàng giờ đồng hồ ngoài trời khi tham gia đội cổ vũ, khi nhiệt tình múa cờ cổ vũ cho đội bóng đá cùng với vai trò là người cầm đầu của đội thể thao ở trường trung học cơ sở. Nhưng tôi biết tôi sẽ giúp cho các con tôi, các cháu trai và cháu gái của tôi (và bất kỳ đứa trẻ nào trong tầm quản lý mà tôi có thể "la hét" chúng được) lớn lên cùng với kiến thức này và một tuýp kem chống nắng tốt.

Bí mật của Soko:

Kem chống nắng khoáng chất rất tốt cho trẻ em. Được điều chế với zinc (kẽm) hoặc titanium oxide, chúng ít gây kích ứng cho làn da nhạy cảm.

Vậy thì, tôi đoán điều này là quá muộn đối với tôi.

Không hẳn vậy. Bạn sẽ gặt hái được những lợi ích từ việc hiểu biết về ánh nắng mặt trời ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là khi nó liên quan đến việc bảo vệ da bạn khỏi ung thư da! Theo American Cancer Society (Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ), ung thư da là loại ung thư phổ biến nhất, chiếm gần một nửa số bệnh ung thư tại Hoa Kỳ. Nhưng với một đất nước Hàn Quốc luôn thận trọng với ánh nắng mặt trời, ung thư da thậm chí còn không nằm trong danh sách mười loại ung thư phổ biến nhất! Trùng hợp ngẫu nhiên? Với tôi thì không!

Nếu gia đình bạn có tiền sử mắc bệnh ung thư da, bạn nên đặc biệt cẩn trọng. Chú ý đến bất kỳ vết thương nào không lành, các nốt ruồi có sự thay đổi về kích thước hay màu sắc, hoặc các đốm trên da gây cảm giác quá mềm hoặc đau đớn.

Được rồi. Tôi sẽ dùng kem chống nắng. Tôi cần biết thêm điều gì về nó nữa không?

Đừng quên thoa kem chống nắng cho môi, tay, ngực, tai, cổ và vai. Bạn đã bao giờ tự hỏi tại sao các vùng da này lại là những dấu hiệu “mách lẻo” giỏi nhất về tuổi tác của một người? Bởi vì chúng thường bị lãng quên trong quy trình chăm sóc da, và chúng cũng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời khá thường xuyên. Bạn nên dùng một lượng kem cỡ đồng xu cho mặt và một lượng tương tự cho cổ và ngực.

Bên cạnh đó, như tôi đã đề cập trong chương 5 trang 79, bạn cần đặc biệt cẩn thận trong việc chống nắng sau khi tẩy tế bào chết hoặc sử dụng các sản phẩm có chứa retinol.

Kem chống nắng nên là bước cuối cùng trong quy trình chăm sóc da, bởi vì bôi thêm bất kỳ sản phẩm nào lên trên nó (chẳng hạn như kem dưỡng ẩm) sẽ khiến nó bị pha loãng. Đợi ít nhất bốn phút sau khi thoa kem chống nắng trước khi trang điểm, và phải đảm bảo là các sản phẩm trang điểm của bạn cũng có chứa SPF. Xem trang 128 nếu bạn muốn tham khảo một số loại kem chống nắng yêu thích của tôi.

CÂU CHUYỆN VỀ DA: Dave Cho

Đồng sáng lập Soko Glam (và là ông xã của tôi)

Tôi phải gửi đến mẹ tôi những lời cảm ơn chân thành nhất. Tôi nhớ khi còn là một cậu bé tiểu học béo ú (với sở thích uống Coca Cola, và phải đeo niềng răng), mẹ đã dạy tôi phải luôn luôn, luôn luôn thoa kem chống nắng và phải sử dụng xà phòng dành cho mặt khi rửa mặt, không phải dùng bánh xà phòng rửa tay. Chăm sóc da hoàn toàn mang tính phòng ngừa và chủ động, vì vậy tôi cảm thấy biết ơn vì đã được giáo dục điều này từ khi còn nhỏ.

Trước khi sáng lập Soko Glam, tôi đã trải qua hơn tám năm làm nhiệm vụ chủ động trong quân đội Hoa Kỳ với cấp bậc sĩ quan chiến đấu, phục vụ gần như toàn bộ thời gian trên biển (bao gồm cả một đợt triển khai quân đội đến Trung Đông). Tôi đã từng trải qua những điều kiện thời tiết khắc nghiệt (trên 54°C giữa sa mạc và -34°C ở vùng lãnh nguyên Bắc Cực), và hành quân hàng tuần mà không có nước sạch. Vì lẽ đó, da tôi đã bị "trừng phạt" không ít. Nhưng dù trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt như vậy, tôi vẫn nhận được những lời khen ngợi về làn da của mình, và mọi người hỏi tôi đã dùng loại sản phẩm gì cho da mặt. Có lẽ đó là bởi vì trong khi những người khác ngủ hoặc ăn uống, tôi dành vài phút nhanh chóng làm một việc cần thiết: thoa kem chống nắng. Đa số các câu hỏi đến từ những người phụ nữ, nhưng đôi khi chúng cũng đến từ những người đàn ông (một cách kín đáo).

Tôi thoa kem chống nắng có SPF lên mặt hàng ngày, không bỏ sót ngày nào. Gần đây, tôi bị đau không rõ nguyên nhân và phải đi một chuyến đến phòng cấp cứu, nhưng bằng cách nào đó tôi vẫn dành thời gian thoa kem chống nắng trước khi rời khỏi nhà – nghe có vẻ điên rồ, nhưng giờ đây việc này giống như là "phản xạ có điều kiện của cơ bắp" vậy. Bất cứ khi nào Charlotte kiểm tra da tôi dưới đèn Wood (ánh sáng đen tiết lộ tình trạng của da dưới bề mặt của nó), cô ấy nhìn thấy rất ít sắc tố da. Có lẽ là nhờ tôi đã sử dụng kem chống nắng một cách đều đặn ngay khi còn là một đứa trẻ. Vì vậy, một lần nữa, cảm ơn mẹ!



7

“KHAI QUẬT” QUY TRÌNH 10 BƯỚC CHĂM SÓC DA TUYỆT DIỆU KIỂU HÀN

Bếu bạn quen thuộc với một lĩnh vực liên quan đến làm đẹp theo phong cách Hàn Quốc thì có lẽ đó chính là quy trình 10 bước chăm sóc da kiểu Hàn nổi tiếng!!! Nó được nhắc đến trên báo chí rất nhiều trong suốt vài năm trở lại đây, và lý do thì thật dễ hiểu: Nó khiến người ta khá sốc. Bạn có nghĩ 10 bước là quá nhiều không?! Những người phụ nữ Hàn Quốc này chắc hẳn là có “chế độ bảo dưỡng” rất cao...

Nhưng điều đáng nói ở đây là: Mặc dù phụ nữ Hàn đúng là sử dụng sản phẩm trong quá trình chăm sóc da nhiều hơn so với những người cùng độ tuổi ở các nước khác, điều đó không có nghĩa là họ dùng tất cả mười sản phẩm hai lần mỗi ngày. Dù được sử dụng hàng ngày, vài ngày trong tuần, hay hàng tuần thì mỗi sản phẩm đều bước vào cái guồng chăm sóc này với mục đích cụ thể. Thậm chí có một số sản phẩm bạn chỉ dùng một lần mỗi tháng, hay chỉ dùng trong một mùa nhất định.

Khi lần đầu tiên đến nhà những người bạn ở Seoul, đôi mắt tôi muốn lồi ra khi nhìn thấy giá "trưng bày" sản phẩm trên bồn rửa mặt của họ.

Nhưng khi họ kiên nhẫn giải thích công dụng của mỗi sản phẩm, tôi bắt đầu hiểu được vấn đề. "Sản phẩm này dùng cho vùng chữ T của tớ, bởi vì mặt tớ nhanh chóng dễ bị bóng nhờn trong ngày". Một người bạn vừa nói vừa làm một cuốc hướng dẫn du lịch vòng quanh bàn trang điểm của cô ấy. "Cái này trị các vết thâm nám dọc hai bên má tớ, còn những cái kia là kem dưỡng ẩm tớ dùng trong mùa hè". Tôi đã luôn tin vào triết lý chất lượng hơn số lượng cũng như triết lý ít hơn thì tốt hơn, nhưng tôi có thể nói rằng cô bạn tôi hiểu rõ những điều cô ấy đang nói. Thêm vào đó, làn da cô ấy tuyệt đẹp, vì vậy chắc chắn những gì cô ấy đang làm là đúng.

Hãy đối xử với làn da của bạn với sự tôn trọng mà nó đáng được hưởng

Tôi luôn rất tin tưởng rằng chỉ một người duy nhất có thể thúc đẩy bạn làm những việc cần có khuôn khổ, kỷ luật: chính bạn. Nhưng nếu bạn nghe về mười bước này và nghĩ "Không có cách nào, không phải tôi. Tôi hầu như không có thời gian để làm sạch vùng nách và cắt móng chân" thì tôi vẫn rất thông cảm cho bạn, vì ban đầu tôi cũng đã nghĩ vậy. Nhưng dù bạn đã được "rót mật vào tai" bao nhiêu lần đi nữa thì cũng không có phương thuốc

kỳ diệu nào đâu, cách đúng đắn duy nhất để có được làn da đẹp là phải đầu tư một chút thời gian và công sức.

Nhiều người trong chúng ta bắt đầu thói quen chăm sóc da vì lo sợ (Ôi trời ơi, tôi sẽ giống mẹ tôi mất thôi!), hoặc để đảo ngược lại những tổn thương mà chúng ta đã tự gây ra (Những đốm tàn nhang này tháng trước chưa có ở đây!). Hoặc nếu bạn cũng như tôi, đôi khi chỉ là vì bị xấu hổ chút ít do lời đùa vì ý tốt của đồng nghiệp. Tất cả những lý do này đều ổn, nhưng động lực tốt nhất và bền nhất vẫn là khao khát có được một thói quen chăm sóc da như một phần của cuộc sống hạnh phúc viên mãn. Khi bạn là một người bận rộn, bạn rất dễ quên bẵng đi làn da của mình. Bởi vì trung thực mà nói, bạn luôn có thể che đậy nó (ít nhất là che đậy tạm thời). Với những góc máy đúng, các bộ lọc xử lý hình ảnh, công nghệ trang điểm và phép màu ánh sáng, người ta có thể làm giả một làn da tốt một cách dễ dàng. Nhưng bạn không thể trải qua toàn bộ cuộc sống dưới ánh nến, và thực tế không đồng hành với Photoshop. Ngoài ra, khi bạn còn trẻ, bạn nghĩ rằng bạn và làn da của bạn là bất khả chiến bại. "Các tia UV của ông chẳng thể làm tổn thương tôi!", bạn có thể vừa nói vừa giương cao nắm đấm với mặt trời, rồi một ngày bạn chớp mắt và thức dậy với những đốm đồi mồi, nếp nhăn trên da, lỗ chân lông thì bị tắc nghẽn và có cả mảng da bị eczema. Nhưng trước khi bạn thất vọng và nằm ườn ra trên ghế dài, hãy lắng nghe lời đảm bảo của tôi: Những phiền muộn liên quan đến chăm sóc da như trên là có thể tránh được. Áp dụng các bước chăm sóc da của riêng bạn (cho dù đó là bốn bước hay mười bước) là một trong những bước bảo vệ đầu tiên.

Khi bạn bắt đầu suy nghĩ về việc kết hợp các thói quen chăm sóc da, đừng bị đe dọa bởi ý nghĩ rằng bạn sẽ phải chi một số tiền nhất định chỉ để mua toàn sản phẩm Hàn Quốc, hoặc để mua cả những sản phẩm mà bạn không cần đến. Mọi thói quen chăm sóc da của phụ nữ Hàn đều khác nhau, vì mỗi làn da có những nhu cầu riêng. Làn da đẹp không liên quan đến việc sở hữu lượng mỹ phẩm không đếm xuể mà liên quan đến việc chọn

đúng sản phẩm cho đúng mục đích và sau đó sử dụng chúng theo đúng thứ tự.

Bạn cần phải làm sạch đúng cách, tẩy tế bào chết, trị liệu, dưỡng ẩm, và bảo vệ làn da; bạn có thể tin hoặc không, tất cả quy trình này chỉ tốn từ năm đến mười phút vào buổi sáng và thêm từ năm đến mười phút nữa vào buổi tối. Nếu bạn giống như tôi – một con cú sống về đêm – thì có lẽ bạn sẽ muốn thực hiện vào buổi tối các bước mà bạn không cần phải làm mỗi ngày (như tẩy tế bào chết và đắp mặt nạ), khi bạn có thời gian để thư giãn. Nếu buổi sáng là lúc bạn có nhiều thời gian và năng lượng để "cống hiến" cho quy trình chăm sóc da, hãy "nhón" ngay một ly nước cam và thực hiện quy trình này bằng mọi giá (tôi có chia sẻ thói quen mỗi sáng của tôi ở trang 129).

Bây giờ, hãy đọc tiếp nhé, người phụ nữ ít "bảo dưỡng" – quy trình này cũng dành cho bạn đấy! Và hãy lưu ý, thông tin dưới đây chỉ là một hướng dẫn, cho thấy thứ tự các bước và giúp bạn hình dung được những sản phẩm mà bạn có thể sử dụng thường xuyên.

Quy trình 10 bước chăm sóc da kiểu Hàn

1. Dung dịch tẩy trang và dung dịch làm sạch gốc dầu

Vào những ngày phải trang điểm nhiều (đặc biệt là sử dụng mascara không thấm nước – waterproof mascara và son tint – lip tint), tôi bắt đầu quy trình với một miếng bông đã ngâm trong dung dịch tẩy trang nhẹ hoặc một miếng bông tẩy trang gốc dầu. Điều này giúp loại bỏ hoàn toàn lớp trang điểm mắt – chẳng phải việc gì to tát, nhưng ai cũng muốn làm sạch tất cả mascara vì mắt và lông mi đã đủ nhạy cảm nên chúng không cần phải bị đóng thành bánh "nhờ" lớp mascara cũ tích tụ trong suốt một tuần làm việc.

Sau đó, tôi sử dụng dung dịch làm sạch gốc dầu với phần còn lại của khuôn mặt. Tôi dùng các ngón tay thoa dung dịch trực tiếp

lên khuôn mặt khô ráo, và nhẹ nhàng chuyển động các ngón tay theo vòng tròn, hướng từ dưới lên trên. Trái ngược với niềm tin phổ biến, thực ra ngay cả những người da nhờn vẫn có thể sử dụng dung dịch làm sạch gốc dầu – nó sẽ không khiến da bạn nhờn dầu hơn. Điều nó làm là phá vỡ tất cả những tàn tích gốc dầu còn sót lại trên da, chẳng hạn như lớp trang điểm, kem chống nắng, bã nhờn, hay bụi khói và các chất ô nhiễm khác.

Sự lựa chọn của tôi:

3 Concept Eyes Lip & Eye Remover nhẹ nhàng loại bỏ tất cả dấu vết của mascara không thấm nước, chì kẻ mắt, và son nước.

Banila Co. Clean It Zero Classic có công thức nhẹ và mềm như kem, biến đổi từ dạng sáp đặc sang dạng dầu mềm mượt và dễ dàng hòa tan lớp trang điểm cùng bụi bẩn cứng đầu.

Tony Moly Floria Brightening Cleansing Oil nhẹ nhàng lấy đi lớp trang điểm và rửa sạch bã nhờn, đồng thời làm sáng tông màu da với thành phần siêu lên men saccharomyces ferment.

Skinfood Brown Rice Oil Cleansing Tissue gồm bốn mươi miếng khăn giấy đã được thấm sẵn dung dịch tẩy trang, chứa các vitamin và chất chống ôxy hóa từ cám gạo.

2. Dung dịch làm sạch gốc nước

Giờ là lúc rửa mặt một lần nữa. Ồ không, tôi không đùa đâu! Không chỉ người Hàn Quốc mới thực hiện việc làm sạch kép. Nhiều chuyên gia thẩm mỹ và bác sĩ da liễu đã khuyến khích việc làm sạch kép này, bởi vì nó loại bỏ hoàn toàn các tạp chất nào có thể gây mụn.

Sau khi làm ướt mặt, thoa dung dịch làm sạch gốc nước (thường có dạng kem hoặc bọt khi thêm nước) lên mặt và di chuyển ngón tay theo chuyển động tròn để phân tán dung dịch đều

khắp mặt. Trong cả hai bước làm sạch, mát-xa mặt nhẹ nhàng sẽ giúp tăng cường lưu thông máu và giúp dẫn lưu bạch huyết.

Sự lựa chọn của tôi:

Neogen Dermalogy Real Fresh Green Tea Foam là một dung dịch làm sạch nhẹ được điều chế cho những loại da nhạy cảm, bao gồm chiết xuất từ lá chè xanh để chống các gốc tự do, đem đến cho làn da cảm giác mềm mại và ẩm ướt.

Su:m37 Miracle Rose Cleansing Stick được đóng gói trong ống có nắp xoắn tiện dụng, tạo bọt nhẹ. Nó được điều chế từ chiết xuất hoa hồng tươi lên men và cánh hoa hồng.

Benton Honest Cleansing Foam khi mới thoa lên thì có dạng kem đặc, sau đó sẽ biến đổi sang dạng bọt. Giúp da mềm mại và cân bằng độ ẩm với các chiết xuất từ thực vật.

3. Liệu pháp tẩy tế bào chết

Đừng xem thường tầm quan trọng của việc tẩy tế bào chết! Nó làm bong tróc cặn bã trong lỗ chân lông bị tắc và các tế bào chết, giúp cải thiện cấu trúc da, làm sáng da, và nhờ đó mà các sản phẩm khác có thể thẩm thấu tốt hơn. Bạn có thể sử dụng phương pháp tẩy tế bào chết cơ học (như đường tẩy tế bào chết), hoặc phương pháp tẩy tế bào chết hóa học (sử dụng các thành phần như lactic hoặc salicylic acid để hòa tan “lớp keo” gắn các tế bào chết với các tế bào khỏe mạnh). Tẩy tế bào chết một hoặc hai lần trong tuần, và tập trung vào vùng mũi (nơi mà mụn đầu đen rất thích “tổ chức tiệc tùng”) và các lỗ chân lông có thể nhìn thấy ở hai má. Ngoài ra, đừng quên nhẹ nhàng cọ xát môi, giúp chúng mềm mại để tô son được “êm tay” hơn.

Sự lựa chọn của tôi:

Skinfood Black Sugar Mask Wash Off là loại mặt nạ dưỡng kết hợp tẩy tế bào chết dạng rửa. Nó giúp tăng cường giữ ẩm và lấy

đi các tế bào chết để các sản phẩm khác được hấp thụ tốt hơn.

Neogen Bio-Peel Gauze Peeling Wine gồm các bông tẩy tế bào chết được ngâm trong tartaric acid (AHA), giúp tẩy tế bào theo phương pháp hóa học và tăng cường độ sáng, sự mềm mại và mượt mà của làn da.

AmorePacific Treatment Enzyme Peel sử dụng các enzyme đu đủ tự nhiên để loại bỏ các tế bào bề mặt khô và xỉn màu, đem đến một làn da mịn màng và tươi sáng hơn.

Goodal Phytowash Yerba Mate Bubble Peeling là một phương pháp tẩy tế bào chết cải tiến, dùng phương pháp lột. Nó chuyển đổi từ dạng huyết thanh kem thành chất tẩy tế bào chết dạng bọt để nhẹ nhàng loại bỏ các tế bào da chết.

4. Toner (nước hoa hồng hay nước cân bằng da)

Toner là bước giữa và cũng là bước thường được khuyên bỏ qua nếu bạn đang cố gắng đơn giản hóa quy trình chăm sóc da của mình. Nhưng đừng nghe theo nhé! Toner thực sự rất quan trọng. Được sử dụng sau bước làm sạch da, toner giúp loại bỏ bất kỳ lượng sữa rửa mặt dư thừa nào còn sót lại, vừa giúp cân bằng da, định vị lại hàng rào bảo vệ da để hấp thụ hiệu quả các loại kem dưỡng ẩm tiếp theo.

Ở Hàn Quốc, rất nhiều phụ nữ sử dụng toner giữ ẩm thay cho toner se khít lỗ chân lông, và bạn có thể tìm thấy những loại phù hợp với tất cả mọi loại da. Chúng chứa các chất dưỡng ẩm giúp làm mềm và giữ ẩm; đó là lý do tại sao toner thường được các thương hiệu Hàn Quốc gọi là “refresher” (chất làm tươi mới làn da). Bạn có thể dùng một miếng bông để thoa toner lên khắp mặt và cổ, hoặc có thể xịt sản phẩm ra tay và vỗ nhẹ lên mặt.

Bí mật của Soko:

Rất khó để tìm thấy loại toner Hàn Quốc nào có thành phần là chiết xuất cây phỉ (witch hazel) hoặc có nguồn gốc từ rượu cồn (alcohol). Đa số người tiêu dùng thường tránh xa những sản phẩm có chứa rượu cồn vì chúng làm khô da! ❍

Sự lựa chọn của tôi:

RE:P Organic Cotton Treatment Toning Pad làm cân bằng và làm dịu da với thành phần hoa cúc và hoa oải hương. Bông hữu cơ giúp tẩy da chết, nhẹ nhàng để loại bỏ tạp chất.

Son & Park Beauty Water là dung dịch làm sạch thông minh, được pha chế từ các chiết xuất thực vật tự nhiên giúp làm đều màu da, tẩy tế bào chết và giữ ẩm để đem đến một làn da mịn màng và trẻ hóa.

Su:m37 Water-full Skin Refresher giữ nước và cân bằng độ ẩm cho da với các thành phần như nước tre xanh và cỏ ba lá đỏ.

Missha Time Revolution Clear Toner là toner giữ ẩm cực kỳ giàu dưỡng chất, được điều chế với các thành phần lên men giúp da đều màu và chuẩn bị cho da thẩm thấu các loại dưỡng chất khác trong các bước còn lại của quy trình chăm sóc da.

5. Essence (tinh chất)

Ái chà, essence – trung tâm của quy trình chăm sóc da kiểu Hàn! Phụ nữ Hàn Quốc xem essence là bước quan trọng nhất; đây là một loại sản phẩm chăm sóc da được tạo ra ở Hàn Quốc. Essence vẫn còn khó tìm mua ở nơi khác, nhưng tôi dám cá rằng điều này sẽ không còn kéo dài lâu nữa đâu! Tôi cũng đã đạt được những kết quả đáng chú ý nhất từ việc thêm essence vào chế độ chăm sóc da của mình, bởi vì essence giúp giữ ẩm và tăng cường quy trình tái tạo tế bào. Xin chào, làn da tươi sáng hơn!

Bí mật của Soko:

Rất nhiều phụ nữ Hàn Quốc còn sử dụng essence cho tóc. Essence dưỡng tóc giúp cho sợi tóc bóng mượt và mềm mại hơn, đồng thời cung cấp dưỡng chất cho tóc giòn. Bất kỳ khi nào tôi đi làm tóc ở Seoul, thợ cắt tóc đều nghiêm khắc nhắc nhở tôi khi biết tôi chỉ sử dụng essence dưỡng tóc lâu lâu một lần thay vì sau mỗi lần gội đầu. ❍

Sự lựa chọn của tôi:

Missha Time Revolution First Treatment Essence cải thiện độ đàn hồi và làm đều màu da bằng cách thúc đẩy quá trình tái tạo da với thành phần siêu dinh dưỡng saccharomyce lọc men.

Neogen Code 9 Lemon Green Caviar Essence & Tox Tightening Pack sử dụng miếng bông ba lớp độc đáo được ngâm trong các thành phần tương tác tế bào để làm đều tông màu da và cung cấp các dưỡng chất cho da.

IOPE Bio Essence Intensive Conditioning chứa hơn 80 thành phần lên men giúp tăng cường vẻ trong trẻo, khỏe mạnh và độ ẩm của làn da.

6. Ampoule (tinh chất đặc trị cô đặc), booster (dưỡng chất tăng cường), serum (huyết thanh)

Ampoule, còn được gọi là booster và serum trong các dòng sản phẩm phương Tây, là chất bạn nhận được nếu đặt một loại essence lên bếp lò và đun sôi cho đến khi nó cô đặc hoàn toàn. Nó thường có độ sệt đặc hơn và được dùng để điều trị tại chỗ những vấn đề về da rất cụ thể. Ngoài ra, ampoule còn có thể giúp làm sáng da (bằng cách tăng quy trình tái tạo da, như đã được đề cập), làm mờ dần các vết thâm nám, và “là phẳng” các đường nhăn.

Sự lựa chọn của tôi:

Klairs Freshly Juiced Vitamin C Drop Serum giúp tái tạo da bằng cách làm sáng và làm mờ các đốm tàn nhang hoặc sẹo mụn trứng cá.

Missha Time Revolution Night Repair New Science Activator Ampoule là liệu pháp điều trị tại chỗ rất tuyệt vời, giúp giảm các dấu hiệu lão hóa, cải thiện độ đàn hồi và bảo vệ chức năng rào cản của da.

RE:P Ultra Moist Gel Oil là một loại serum cao cấp có thể bổ sung nhiều dưỡng chất cho làn da sần sùi thô ráp với công thức dầu argan và dầu hạt jojoba.

7. Sheet Mask (mặt nạ miếng)

Nếu essence là “trái tim” của quy trình chăm sóc da kiểu Hàn Quốc thì mặt nạ miếng là “tâm hồn”. Dùng mặt nạ miếng như một nghi lễ thư giãn yên tĩnh và thiền định. Trung bình bạn nên đắp mặt nạ hai lần mỗi tuần, nhưng có thể sử dụng nhiều hơn nếu da bạn quá khô. Niềm vui mà mặt nạ miếng mang đến rất đa dạng trong khi giá cả lại phải chăng – đôi khi thậm chí bạn có thể mua được một miếng với giá chưa tới mười ngàn đồng.

Đắp mặt nạ miếng lên mặt, và sau đó nằm ngửa người thư giãn trong hai mươi phút. Bí mật của mặt nạ miếng là giúp giữ cho sản phẩm khỏi bay hơi, và sự tiếp xúc lâu dài của nó với mặt sẽ buộc da mặt phải hấp thụ nhiều dưỡng chất và độ ẩm hơn so với việc bạn chỉ cung cấp dưỡng chất và độ ẩm thông qua kem dưỡng hoặc huyết thanh.

Sự lựa chọn của tôi:

Manefit Bling Bling Hydrogel Mask là mặt nạ hai mảnh được thấm ướt essence giàu chất dinh dưỡng, khi tiếp xúc với da sẽ nhanh chóng làm mát và xoa dịu căng thẳng, mệt mỏi.

Tony Moly My Little Pet Eye Patch sử dụng chiết xuất trà xanh và niacinamide giúp trẻ hóa và dưỡng ẩm cho da, đồng thời giảm các đường nhăn rõ nét và làn da xỉn màu dưới mắt.

Skinfood Hydro Fitting Snail Mask Sheet sử dụng dịch nhầy ốc sên để tăng cường tái tạo tế bào da, làm dịu làn da bị kích thích, và bổ sung độ ẩm cho da.

Banila Co It Radiant Lace Hydrogel Mask Sheet giữ ẩm và nuôi dưỡng làn da với thành phần lô hội,... Mẫu ren trắng và trong khiến những miếng mặt nạ này trở nên rất thời trang.

8. Eye cream (kem dưỡng da vùng mắt)

Nếu đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn thì làn da quanh chúng là khí áp kế của tuổi tác (nghe cứ như thơ ấy nhỉ?). Thường xuyên sử dụng kem dưỡng da vùng mắt chuyên sâu có thể giúp bạn tránh xa quầng thâm, bọng mắt và vết chân chim. Vùng da xung quanh mắt là vùng da mỏng manh và nhạy cảm nhất trên khuôn mặt bạn; kem dưỡng da vùng mắt cũng tương tự như ampoule và essence nhưng được điều chế với nồng độ các thành phần có lợi cao hơn, đồng thời có đặc tính nhẹ nhàng và không gây kích ứng da.

Khi thoa kem dưỡng da vùng mắt, bạn nên dùng ngón út nhẹ nhàng vỗ sản phẩm xung quanh toàn bộ xương hốc mắt, nhớ tránh xa đường viền mí mắt để không làm mắt khó chịu. Chúng ta thường thấy lũ trẻ con buồn ngủ cứ dụi mắt liên tục, còn bạn phải nghĩ về việc thực hiện điều ngược lại. Vỗ kem quanh mắt không chỉ giúp sản phẩm thấm nhanh hơn mà còn loại bỏ những hành động kéo giật mạnh tạo ra nhiều nếp nhăn!

Sự lựa chọn của tôi:

Skinfood Royal Honey Eye Cream được điều chế từ các chất giữ ẩm, chẳng hạn như sữa ong chúa và chiết xuất mật ong, và được đựng trong tuýp nhựa hợp vệ sinh.

Banila Co It Radiant Brightening Eye Cream sử dụng các nguyên liệu tự nhiên để không chỉ giữ ẩm mà còn làm dịu làn da mỏng manh và căng thẳng, mệt mỏi.

Etude House Moistfull Super Collagen Eye Concentrate được tạo thành từ công thức dầu hạt bao báp độc đáo, giúp làm mềm các đường nhăn và nếp nhăn.

9. Kem dưỡng ẩm (moisturizer)

Giữ ẩm có lẽ là bước quan trọng nhất trong quy trình chăm sóc da ban đêm (còn kem chống nắng là bước quan trọng nhất trong quy trình chăm sóc da ban ngày – chúng ta sẽ nói thêm về điều này sau). Đây có lẽ là công thức đặc nhất mà bạn thoa lên mặt; cũng là lý do tại sao nó được sử dụng sau, và sẽ chiếm vị trí quan trọng nhất trong quá trình phục hồi da vào quãng nửa đêm. Mỗi tuần một lần, bạn hãy dùng mặt nạ ngủ thay cho kem dưỡng ban đêm để giữ ẩm chuyên sâu.

Sự lựa chọn của tôi:

Son & Park Beauty Gel là một loại gel dưỡng ẩm làm mát da, giúp tạo nên làn da tươi mới, sáng bóng và mềm mượt như sương. Thật hoàn hảo trước khi thực hiện bước trang điểm.

LIZ K Ultra Waterfall Cream là loại gel dưỡng ẩm giúp giữ ẩm chuyên sâu, làm sáng da, và xoa dịu làn da suốt ngày đêm.

Goodal Super Seed Oil Plus Balancing Emulsion sử dụng các loại dầu hạt lên men để cải thiện độ đàn hồi của da, làm đều màu da và ức chế sự sản xuất dầu thừa.

Missha Super Aqua Cell Renew Snail Cream là một loại kem dưỡng dạng gel với thành phần dịch nhầy ốc sên (một chiết xuất chứa các dưỡng chất có lợi cho da như hyaluronic acid và glycoprotein enzyme), giúp khôi phục độ ẩm và phục hồi vùng da bị tổn thương.

Belif True Cream—Aqua Bomb là kem dưỡng da dạng gel nhẹ được điều chế để "bùng nổ" khi thoa lên da, giúp da giữ ẩm và dưỡng ẩm nhiều hơn để có sắc diện khỏe mạnh và mịn màng.

Lioele V-Line Waterdrop Sleeping Pack cũng có độ sệt dạng gel, có khả năng giữ ẩm sâu và làm giảm các nốt mẩn đỏ. Khi mát-xa dưỡng chất này lên da, nó sẽ chuyển hóa thành những giọt nước.

RE:P All Night Moisture And Relief Mask là mặt nạ ngủ dạng miếng ngấm các chiết xuất thực vật từ chanh, húng quế, ô liu để khôi phục và làm mới làn da.

10. Kem chống nắng (sunscreen)

Sản phẩm cuối cùng này cũng được tính như các bước 11, 12 và 13, bởi vì bạn sẽ thoa lại nó trong suốt ngày dài. Thường xuyên sử dụng kem chống nắng, ngay cả khi bạn chỉ ngồi gần cửa sổ hoặc bước ra ngoài vài phút, có lẽ là điều quan trọng nhất bạn có thể làm để duy trì, bảo vệ sức khỏe và vẻ đẹp làn da.

Bí mật của Soko:

Việc sử dụng kem chống nắng sau khi tẩy tế bào chết hoặc điều trị bằng tia laser là cực kỳ quan trọng! Da của bạn mong manh hơn sau khi sử dụng các liệu pháp này. Mụn cũng có những tổn thương nhỏ do kỹ thuật trị liệu gây nên và do đó càng dễ làm da bị đổi màu sắc tố sau viêm nhiễm, đó là lý do tại sao thỉnh thoảng sau khi lành mụn thì các đốm tàn nhang lại xuất hiện ngay đúng chỗ cái mụn cũ.

Sự lựa chọn của tôi:

Skinfood Gold Kiwi Sun Cream là kem chống nắng phổ rộng với chỉ số SPF 50+/PA+++ có trọng lượng nhẹ, không gây nhờn rít; nó cũng sử dụng zinc oxide và titanium dioxide để bảo vệ da khỏi những tổn thương do các tia UVA/UVB gây ra.

Neogen Day-Light Protection Sun Screen SPF 50/PA+++ giúp bảo vệ làn da nhạy cảm chống quang phổ rộng.

Missha All-Around Safe Block Waterproof Sun Milk là kem chống nắng dùng cho mặt có trọng lượng nhẹ, thấm nhanh, không gây bóng nhờn hoặc ánh trắng, và có công thức zinc oxide và titanium dioxide giúp bảo vệ da chống quang phổ rộng với chỉ số SPF 50+/PA+++.

Trong chăm sóc da cũng như trong cuộc sống, thay đổi là điều tốt

Ngay cả khi bạn đã thiết lập được thói quen chăm sóc da, nó vẫn chưa hẳn là một bộ khung bền vững. Có lẽ bạn sẽ muốn thêm hay bớt các sản phẩm vào lúc giao mùa (chẳng hạn sử dụng kem dưỡng ẩm bổ sung vào mùa đông, hay đổi sang dùng nhũ tương nhẹ hơn trong mùa hè), hoặc khi bạn đang đi du lịch ở các vùng khí hậu khác với nơi bạn sinh sống.

Đó là lý do vì sao việc hiểu biết về làn da của chính mình và những sản phẩm phù hợp với nó là điều rất quan trọng. Không có quy trình chăm sóc da nào có thể thích hợp với tất cả mọi người, cũng không có gì đảm bảo rằng những sản phẩm đem đến kết quả tuyệt vời bây giờ cũng sẽ vẫn "hợp cạ" với bạn sau một năm nữa.

Bí mật của Soko:

Sự thật là tôi chỉ mất khoảng 15 phút mỗi tối cho việc chăm sóc và dưỡng và phục hồi sức sống cho da. Không chỉ thế, giờ đây quy trình 10 bước này đã trở thành một thói quen mang tính liệu pháp, có thể giúp "xả bớt" năng lượng dư thừa trong ngày... Còn đây là lưu ý cực kỳ quan trọng: Dù bạn sống ở đâu trên thế giới, dù bạn theo phong cách chăm sóc da của phương Tây hay phương Đông, thì việc để nguyên lớp trang điểm trên mặt rồi cứ thế đi ngủ, là TỘI TRỌNG!"

Tinh chỉnh quy trình của bạn cho buổi sáng (hoặc làm cách nào để đi làm đúng giờ)

Quy trình ban ngày và ban đêm của tôi giống nhau, nhưng vì cái tội ngủ nướng và phải cài lại chuông báo thức vài lần mới chịu rời giường, tôi thường quýnh quáng mỗi khi trang điểm buổi sáng và chỉ thực hiện được một số bước chăm sóc da cần thiết. Tôi bắt đầu bằng việc làm sạch kép. (Vâng, bất kể là sáng hay tối thì vẫn nên làm sạch kép!). Bạn vừa ngủ từ sáu đến tám tiếng (Tôi mong các bạn đã ngủ đủ giấc!) với các sản phẩm dưỡng da trên mặt, trong khi da tiết mồ hôi và sản sinh dầu. Tin tôi đi – bạn sẽ muốn rửa sạch tất cả bằng bước làm sạch kép. Bước tiếp theo là thoa toner, tương tự như ban đêm; sau đó tôi thường có thói quen giữ ẩm với tinh chất (essence), tinh chất đặc trị (ampoule), hoặc huyết thanh (serum) (tùy thuộc vào sản phẩm nào tôi đang dùng tại thời điểm đó), kem dưỡng da vùng mắt và kem dưỡng ẩm.

Sau khi chờ một chút cho các sản phẩm này thấm vào da (trong lúc này, tôi thường tranh thủ đánh răng, chải đầu, uống sinh tố), tôi sẽ kết thúc quy trình với một lớp kem chống nắng dày, rồi chuyển sang trang điểm.

Thỉnh thoảng bạn có thể bỏ qua những bước làm sạch hoặc dưỡng ẩm vào buổi sáng và tất nhiên lựa chọn này sẽ “tiêu diệt” bạn. Nhưng kem chống nắng là sản phẩm tuyệt đối cần thiết trong quy trình dưỡng da ban ngày ngay cả khi bạn chỉ phơi nắng năm phút. Nếu bạn dùng kem dưỡng ẩm, kem BB hoặc kem nền có SPF thì cũng tốt, nhưng cần đảm bảo rằng bạn được bảo vệ đầy đủ để tránh tác hại từ ánh nắng mặt trời.

Bí mật của Soko:

Phương pháp chăm sóc da nhiều bước, nhiều lớp càng phổ biến ở Hàn Quốc thì các thương hiệu mỹ phẩm càng nảy ra nhiều ý tưởng về các công thức kết hợp dưỡng da bằng toner và tẩy tế

bào chết trong một bước duy nhất. Sản phẩm thu hút sự quan tâm nhất hiện nay là Son & Park's Beauty Water, với các chiết xuất từ cam, hoa oải hương và hoa hồng.

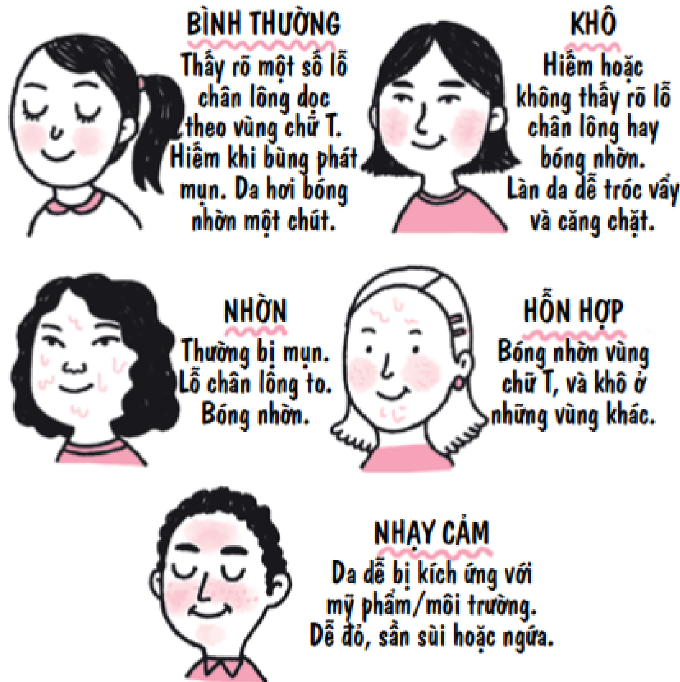
CÂU CHUYỆN VỀ DA: Yeon-seo Oh

Diễn viên và người mẫu Hàn Quốc

Đầu tiên tôi làm sạch mặt với dầu tẩy trang dịu nhẹ rồi rửa sạch; sau đó tôi mát-xa mặt với sữa rửa mặt dạng bọt rồi rửa thật kỹ với nước. Sản phẩm yêu thích của tôi là Neogen Dermalogy Real Fresh Foam vì nó chứa các loại trái cây tự nhiên và đem đến cho bạn một khuôn mặt trẻ thơ trong sáng.

Tiếp theo tôi sử dụng toner, và dưỡng ẩm với essence liền ngay sau đó. Tôi không thích những loại kem quá dày hoặc có kết cấu quá đặc, vì vậy tôi luôn dùng Neogen Tox Tightening Pack trước khi đi ngủ. Tôi nhận thấy khi tôi mát-xa và giữ ẩm da vào ban đêm, lớp trang điểm sẽ trông đẹp hơn vào ngày hôm sau. Tôi luôn làm việc với các chuyên gia trang điểm, và tôi nhận được rất nhiều bí quyết tuyệt vời từ họ. Họ tiếp xúc và chăm sóc da tôi hầu như mỗi ngày, vì vậy họ sẽ nói cho tôi biết sản phẩm nào tốt cũng như cách sử dụng chúng. Tôi cảm thấy điều này đã thực sự giúp tôi học cách tự chăm sóc làn da của mình.

Với tôi, trang điểm là một phần của công việc, nhưng chăm sóc da là điều quan trọng nhất và nên là bước đầu tiên trước tất cả mọi bước khác. Nếu bạn có làn da khỏe mạnh và tươi sáng rạng rỡ, bạn chỉ cần trang điểm một cách nhẹ nhàng.



8

MUA SẮM CÁC SẢN PHẨM DƯỠNG DA TỪ A TỚI Z

Tìm sản phẩm phù hợp với bạn

Giờ sóc thì da các rồi bạn đấy. đã Tiếp được theo chuẩn sẽ là bị sự hết khởi sức đầu đầy thực đủ sự. cho Tức thói là... quen xách chăm túi lên và đi mua sắm thôi!

Nhưng trước khi bạn tìm kiếm tất cả các sản phẩm về sắc đẹp, bạn nên được cảnh báo: Mua sắm các sản phẩm chăm sóc da thường khiến bạn cảm thấy áp lực vì những lựa chọn và giá cả.

Bạn có cần tinh chất, mặt nạ ngủ, hay mặt nạ miếng không? Chờ đã, bạn có cần cả ba thứ không? Dầu tẩy trang của bạn nên có dạng vòi xịt hay sáp đặc? Ôi trời, bạn đã quên mất kem dưỡng vùng mắt rồi đấy!

Hoặc sản phẩm bạn chọn có thể khiến bạn hụt hẫng, chán ngán nếu bạn đang trông chờ làn da được cải thiện nhưng sản phẩm lại gây tắc nghẽn lỗ chân lông nhiều hơn cả trước khi sử dụng.

Vì vậy, thay vì vội vàng đi tiêu hoang hàng đống tiền, bạn cần có một cuộc nghiên cứu với chính bản thân mình, cũng như cần đánh giá xem đâu là phương án tốt nhất cho việc mua sắm những sản phẩm dưỡng da. Tôi tin chắc rằng bạn có thể tôn trọng làn da và ví tiền của mình cùng lúc, vì vậy chúng ta hãy đưa ra những lựa chọn thông minh nhé!

Trước nhất: Ôn luyện cấp tốc! Bạn có nhớ tôi từng nói với bạn rằng bạn không nên chỉ giả định là những sản phẩm mà hai người bạn thân nhất đang dùng cũng sẽ phù hợp với bạn? Dù họ có say sưa "ca tụng" một sản phẩm nào đi nữa thì nó cũng chưa chắc thích hợp với bạn. Làn da của bạn là duy nhất, là độc nhất vô nhị.

Sau khi nói chuyện với các bác sĩ da liễu tại Hàn Quốc và các chuyên gia nghiên cứu-phát triển sản phẩm của các công ty mỹ phẩm hàng đầu Hàn Quốc, đồng thời kết nối những thông tin họ cung cấp với những kiến thức thẩm mỹ của riêng mình, tôi tổng hợp một số hướng dẫn về những tình trạng mà bạn có thể nhận thấy trên khuôn mặt mình, cũng như cách sử dụng các thông tin này để giúp xác định loại da của bạn. Tôi nhấn mạnh từ "hướng dẫn" vì rõ ràng không có công thức nào là hoàn hảo, và tình trạng da của bạn có thể thay đổi tùy thuộc vào các yếu tố khác nhau. Điều kiện môi trường, mức độ căng thẳng mệt mỏi, dị ứng, và chế độ ăn uống là một vài trong số những tác nhân đóng vai trò quan trọng đối với tình trạng da và khiến nó liên tục thay đổi.

Đây là lý do mà tôi không giới hạn thời gian đứng trước gương để trang điểm hoặc thử vài sản phẩm khác nhau. Tôi dành thời gian để có thể thực sự phân tích làn da của mình và xem nó tương tác như thế nào với các sản phẩm. Đừng ngại nhìn sát vào gương sau khi làm sạch mặt. Hãy dành thời gian quan sát làn da của bạn, không chỉ bằng mắt mà còn bằng các ngón tay bởi vì chúng có thể cảm nhận được những thứ mà mắt không thể nào nắm bắt được! Tốt nhất là mỗi tuần một lần bạn nên "chiêm ngưỡng" làn da của mình và xem liệu có gì mới không: Vùng mũi có bong tróc? Cằm thô ráp và sần sùi? Một mảng kết vảy và ngứa ngay trên mắt phải? Càng sớm nắm bắt những thay đổi này, bạn càng sớm bắt đầu điều trị chúng và ngăn ngừa chúng lây lan.

Biểu đồ da của Charlotte: Da bạn thuộc loại gì?

Những dấu hiệu chứng tỏ bạn có làn da THƯỜNG

• Bạn có lỗ chân lông nhỏ dọc theo vùng chữ T.

• Bạn hiếm khi bị nổi mụn.

• Da bạn thường hơi bóng nhờn vào cuối ngày.

• Bạn hiếm khi nhạy cảm với các mỹ phẩm.

Đây là làn da mà ai cũng muốn có. Đây là loại da lý tưởng. Xin chúc mừng bạn! Hầu hết những sản phẩm bạn sử dụng trên mặt, dù có độ sệt đặc, trung bình hay lỏng, có công thức nhiều dầu trong nước hơn hay nhiều nước trong dầu hơn thì tất cả chúng đều tác dụng tốt với bạn. Ngoài ra, bạn cũng có thể thoải mái lướt đi thong thả suốt cả đời chỉ với vài vết khuyết điểm trên da, còn lại, làn da bạn khá mềm mại, tươi sáng và săn chắc.

Những điều cần chú trọng khi chăm sóc da: Duy trì và bảo vệ làn da khỏe mạnh thông qua việc làm sạch kép, giữ ẩm và chống nắng.

Những dấu hiệu chứng tỏ bạn có làn da KHÔ

• Bạn có rất ít lỗ chân lông có thể nhìn thấy bằng mắt, và cũng có ít mụn đầu đen.

• Bạn có làn da dễ bong tróc và thô ráp.

• Bạn thường có cảm giác da căng và ngứa ngáy.

• Da bạn không bóng nhờn. Da bạn bong tróc và thô ráp nên cần được dưỡng chăm! Hãy dùng những sản phẩm có gốc dầu và có công dụng làm mềm da để bảo vệ chức năng "hàng rào" của da. Với loại da này, các dấu hiệu lão hóa của bạn sẽ dễ bị nhận thấy hơn (đó là các đường nhăn và nếp nhăn).

Điểm tích cực của làn da khô là gì? Bạn có lỗ chân lông nhỏ, không phải đối phó với cái trán trơn bóng dầu, và hiếm khi bị nổi mụn hay có các vết khuyết điểm trên da.

Những điều cần chú trọng khi chăm sóc da: Hãy thận trọng với dưỡng ẩm và giữ ẩm. Tìm kiếm những chất giữ ẩm giúp mang lại độ ẩm cho da và cải thiện chức năng bảo vệ cơ thể của da.

Những dấu hiệu chứng tỏ bạn có làn da NHỜN hoặc DỄ NỔI MỤN

• Bạn thường bị mụn bọc và mụn đầu đen tấn công.

• Bạn có lỗ chân lông giãn nở hoặc khá to trên mặt.

• Da bạn bóng nhờn và khi chạm tay vào thì có thể cảm nhận được dầu.

• Bạn bị nổi mụn.

Không giống với những người có làn da khô, da bạn có rất nhiều dầu. Điều này có nghĩa là chức năng bảo vệ của da được các loại dầu tự nhiên hỗ trợ thêm rất nhiều, và nhờ đó bạn sẽ trông trẻ trung lâu hơn. Nhưng thật không may, dầu dư thừa cũng đồng

nghĩa với nguy cơ bùng phát mụn. Kem dạng gel (có công thức gốc nước) sẽ thích hợp với loại da của bạn. Ngoài ra, dầu tẩy trang cũng rất hiệu quả trong việc nhẹ nhàng loại bỏ bã nhờn vào buổi sáng và buổi tối.

Những điều cần chú trọng khi chăm sóc da: Tránh tắc lỗ chân lông và kiểm soát sự sản sinh dầu bằng cách tẩy tế bào chết với thành phần như salicylic acid. Sử dụng các sản phẩm gốc nước, dạng gel nhẹ để tránh bổ sung dầu cho da và tránh các chất làm mềm da, như bơ hạt mỡ (shea butter) hay kem mỡ lông cừu (lanolin). Kết thúc quá trình dưỡng da với sản phẩm trang điểm không chứa dầu.

Làm sạch kép rất quan trọng, đặc biệt nếu bạn có làn da dễ nổi mụn. Hãy sử dụng dầu tẩy trang nhẹ để loại bỏ bã nhờn tự nhiên. Không sử dụng các phương pháp tẩy tế bào chết mạnh (với các hạt nhỏ) trên vùng da đang bị mụn. Da bạn sẽ hưởng lợi từ các thành phần chống viêm và kháng khuẩn như dầu cây trà. Phải đảm bảo luôn bảo vệ da bằng kem chống nắng, vì các đợt bùng phát mụn sẽ tạo ra các vết tích đặc thù và là tác nhân kích thích sản sinh melanin sau khi viêm, nghĩa là các vết tích này có thể bị đen vĩnh viễn nếu bạn phơi nắng.

Những dấu hiệu chứng tỏ bạn bị mụn do nội tiết tố (hormone)

• Mụn của bạn không đáp ứng với những liệu pháp điều trị chuyên biệt.

• Mụn nổi chủ yếu ở dưới xương gò má và dưới cằm.

• Mụn có dạng nang, tức là nó ẩn sâu trong da và gây đau.

• Mụn nổi ngay trước hoặc trong chu kỳ kinh nguyệt.

Nếu bạn nghĩ rằng có lẽ bạn thuộc trường hợp này, hãy nói với bác sĩ da liễu để có thể kiểm tra nội tiết tố; hoặc bạn có thể tìm gặp thầy thuốc y học cổ truyền hay chuyên gia dinh dưỡng –

những người có thể giúp bạn xác định những thói quen sống cần điều chỉnh, cũng như giúp bạn tìm ra sự cân bằng giữa cơ thể và làn da.

Những dấu hiệu chứng tỏ bạn có làn da TỔNG HỢP

• Bạn có thể nhìn thấy lỗ chân lông dọc theo vùng chữ T (mũi, trán và ngay cả trên hai má).

• Da bạn nhờn quanh vùng chữ T, nhưng thô ráp và khô ở những vùng khác.

• Da bạn thực sự không "nhất quán" – bạn phải cùng lúc giải quyết tình trạng bong tróc, những mảng da khô và mụn.

Những điều cần chú trọng khi chăm sóc da: Đừng ngại sử dụng từng phương cách điều trị chuyên biệt cho từng vùng khác nhau trên mặt. Nếu bạn có vùng chữ T nhờn dầu, hãy sử dụng phương pháp tẩy tế bào chết BHA và kem dưỡng ẩm dạng gel nhẹ cho vùng đó, cùng kem dưỡng ẩm gốc dầu dịu hơn cho các vùng da khô.

Những dấu hiệu chứng tỏ bạn có làn da NHẠY CẢM

• Da bạn bỏng rát hoặc ngứa khi tiếp xúc với một số môi trường hoặc sản phẩm nhất định.

• Da bạn dễ đỏ ửng hoặc sần sùi.

Tôi khuyên bạn nên đảm bảo rằng các sản phẩm bạn sử dụng không chứa chất tạo mùi hoặc thuốc nhuộm vì chúng đều có thể gây kích ứng. Tránh các sản phẩm có tính kiềm cao và các phương pháp tẩy tế bào chết dùng hóa chất mạnh. Ngoài ra, nếu có thể, đầu tiên bạn nên bôi thử lên cánh tay một chút sản phẩm trước khi mua.

Những điều cần chú trọng khi chăm sóc da: Dù da bạn nhờn hay khô, ưu tiên trước nhất của bạn là phải tìm kiếm các sản phẩm chăm sóc da nhẹ nhàng, không chứa chất tạo mùi hoặc có tính làm mòn da, nhằm tránh mụn, mẩn đỏ và kích ứng.

Giờ thì... bạn sẽ mua sản phẩm nào cho loại da của mình?

Cho dù bạn đang ở cửa hàng hay lướt mạng, bạn vẫn phải đối mặt với sự đa dạng và số lượng đáng kể các thương hiệu mỹ phẩm và các sản phẩm đựng trong những chai lọ xinh xắn, nhiều màu sắc đang tranh nhau thu hút sự chú ý của bạn. Điều đầu tiên cần xem xét là gì? Bạn sẽ cần một miếng vải bạt sạch. Nghĩa là bạn cần "vững bước tiến lên" và bỏ hết mọi định kiến về chăm sóc da. Đây là lúc phá giải một số ý niệm hoang đường về dưỡng da – kết quả của hàng bao nhiêu năm tiếp thị niềm tin mù quáng.

Giá cả

Không phải cứ là sản phẩm cao giá nhất thì sẽ chăm sóc da tốt nhất. Thị trường mỹ phẩm tại Hàn Quốc là bằng chứng cho việc bạn có thể mua những mặt hàng có công thức tốt với giá thực sự phải chăng. Đôi khi sản phẩm của các thương hiệu xa xỉ có giá rất mắc không phải là do nguồn nguyên liệu hoặc những nghiên cứu về sản phẩm, mà chỉ bởi vì giá cả cao là để bù đắp ngân sách đã chi cho các chiến dịch tiếp thị khủng và những phát ngôn viên hay đại sứ thương hiệu tầm cỡ.

Giới tính của bạn

Các chàng trai, các bạn không phải chỉ được lựa chọn ở mảng sản phẩm chăm sóc da dành cho nam giới thôi đâu. Tôi mỉm cười khi một cô bạn gái nói với tôi rằng bạn trai của cô nàng sử dụng các sản phẩm chăm sóc da của cô nàng. Dave và tôi vẫn thường dùng chung sản phẩm, và điều này hoàn toàn ổn bởi vì các chàng trai cũng nên chọn mua sản phẩm dựa trên loại da

(chứ không phải bởi vì trên chai của sản phẩm ghi rằng nó dành cho nam giới!).

Thực sự thì đối với một số bạn nam, vì cạo râu mà vùng da quanh miệng và cằm có thể dễ kích ứng và khô hơn.

Thậm chí có nhiều người còn cho rằng da đàn ông tiết ra nhiều dầu hơn da phụ nữ, nhưng nhìn chung, da nào cũng là da và không phải tất cả mọi người đều thích hợp với một khuôn mẫu. Thường thì sự khác biệt duy nhất là ở quy cách đóng gói và mùi hương. Một số anh chàng công tử bột chỉ thích những sản phẩm có hương thơm và mẫu mã nam tính hơn trên kệ riêng của mình, và điều này cũng ổn thôi – chỉ có điều bạn cần biết là bạn còn có rất nhiều sự lựa chọn khác.

Độ tuổi của bạn

Ồ không! Đừng sa vào lối mòn này! Nhiều người khăng khăng rằng tuổi tác là yếu tố quan trọng nhất khi quyết định loại sản phẩm cần dùng. Những sản phẩm phù hợp với bạn

Mua sắm các sản phẩm dưỡng da không được điều chế dựa trên độ tuổi của bạn, mà là dựa trên tình trạng da của bạn. Có phải tất cả những người trong độ tuổi 40 đều đối mặt với những vấn đề về da giống nhau không? Không. Vì thế, bạn không nên mua một dòng sản phẩm dựa trên nhóm tuổi. Tuổi tác không là gì cả, chỉ là một con số mà thôi.

Lời khuyên của bác sĩ da liễu

Nghe có vẻ hợp thức và đúng đắn, nhưng bạn thử nghĩ xem chuyện gì sẽ xảy ra khi chỉ có mỗi một bác sĩ đánh giá cao một sản phẩm nào đó (và những người còn lại thì không đồng tình, hoặc tất cả còn đang trong vòng tranh luận chứ chưa có kết luận chính thức nào), hoặc là vị bác sĩ đó đã được trả tiền để đổi lấy sự chứng thực? Sự đảm bảo về sản phẩm từ bác sĩ chắn chắc có tạo ra một số ảnh hưởng, nhưng đừng để bị "gài" vào lối suy

nghĩ rằng sản phẩm này rất kỳ diệu và thích hợp với bạn vì có một bác sĩ đã nói thế (việc này, suy nghĩ kỹ, đâu khác mấy việc tin theo kinh nghiệm của các cô bạn gái mà tôi đã nhắc đi nhắc lại ở trên!?).

Không gây dị ứng (hypoallergenic)

Thuật ngữ này thường được tìm thấy trên các sản phẩm nhằm tuyên bố rằng nó ít gây ra các phản ứng dị ứng. Nhưng hiện tại FDA chưa có quy định nào về thành phần không gây dị ứng, bởi vậy các công ty mỹ phẩm hoàn toàn có thể sử dụng thuật ngữ này chỉ để làm vừa lòng khách hàng mà thôi! Xin lỗi, nếu bạn có làn da nhạy cảm, đừng dễ dàng tin điều này – tốt hơn hết bạn nên tìm hiểu xem những chất gây dị ứng nào khiến bạn bị nổi mụn, hãy tránh xa chúng bằng cách nghiên cứu danh sách thành phần dược liệu in trên bao bì sản phẩm.

Thậm chí các bác sĩ da liễu còn cho rằng thuật ngữ này không có ý nghĩa gì lắm.

Dược mỹ phẩm (cosmeceutical)

Đây là một thuật ngữ "vụng trộm" khác, với ý nghĩa là sản phẩm có tác dụng tốt như thuốc. Tuy nhiên, FDA không có quy định chính thức nào, vì vậy một lần nữa mọi người có thể không cần quan tâm đến những tuyên bố như thế này trên chai lọ sản phẩm. Nếu nó thực sự có tác dụng như thuốc thì nên là thuốc chứ không phải là mỹ phẩm. Nếu bạn có chính kiến, không bị cuốn theo bất kỳ một sản phẩm nào được dán nhãn "dược mỹ phẩm không gây dị ứng được các bác sĩ da liễu khuyên dùng" thì bạn cơ bản đã thành công trong việc chăm sóc da.

Sản phẩm tự nhiên, không chứa hóa chất

Nghe thật hấp dẫn đối với việc chăm sóc da, nhưng nó có thực sự tốt hơn những sản phẩm khác không? Trong một thế giới hoàn hảo, mọi nguyên liệu tự nhiên sẽ tốt cho bạn hơn các

nguyên liệu tổng hợp, nhưng chúng ta đang sống trong một thế giới không hoàn hảo – nơi mà vô số những yếu tố tự nhiên hoàn toàn có thể là những chất cực kỳ kích ứng. Ví dụ như dây thường xuân có độc, hay thậm chí một số loại cỏ cũng có độc. Nhiều chất bảo quản tổng hợp giúp hợp chất thành phần trong sản phẩm được ổn định hơn, giúp bảo quản sản phẩm hiệu quả trong thời gian lâu hơn. Nếu bạn đang hăng hái sử dụng một sản phẩm có thành phần công thức hoàn toàn tự nhiên và không chất bảo quản, hãy lưu ý rằng thời hạn sử dụng của sản phẩm sẽ rất ngắn, và bạn có thể sẽ phải ném bỏ nó trước khi sử dụng hết.

Trên thực tế, những sản phẩm không chứa hóa chất luôn được săn lùng. Tôi biết rằng từ "hóa chất" nghe thật đáng sợ, nhưng bạn có biết rằng chính bản thân bạn được tạo thành từ hàng triệu, hàng triệu hóa chất hay không?

Vì vậy, tôi nghĩ ở đây không có trắng và đen. Lời khuyên tốt nhất là nhận biết được những nguyên liệu nào phù hợp và không phù hợp với bạn.

Khi nào bạn nên vứt bỏ sản phẩm?

Các sản phẩm chăm sóc da không có tuổi thọ vĩnh viễn. Ôxy, nước và vi khuẩn trên những ngón tay "í ẹ" mà bạn dùng để quẹt sản phẩm lên mặt đã xác tín về điều này. Hãy tìm kiếm biểu tượng một chiếc hộp có nắp mở trên bao bì sản phẩm, nó sẽ cho bạn biết "PAO", tức *period-after- opening* – thời hạn sau khi mở nắp; chữ số đứng cạnh chữ cái "M" biểu thị số tháng cho tác dụng tốt của sản phẩm sau khi mở nắp. Mặc dù mỗi sản phẩm bạn dùng sẽ khác nhau (đặc biệt là loại đựng trong hũ thì khác với loại có vòi xịt), nguyên tắc của riêng tôi là các sản phẩm chăm sóc da nên được vứt bỏ trong vòng một năm kể từ ngày mở nắp hộp.

Lưu ý dành cho những người thích tích trữ: Các sản phẩm chưa được "bóc tem" sẽ ổn định về chất lượng từ hai đến ba năm.

Bí mật của Soko:

Nhiều thương hiệu Hàn Quốc ghi ngày sản xuất trên sản phẩm thay vì ngày hết hạn. Đôi khi người tiêu dùng cảm thấy "lăn tăn" khi nhìn thấy ngày này và nghĩ "Sản phẩm này hết hạn rồi!". Khi các thương hiệu Hàn Quốc trở nên toàn cầu hóa hơn, một số thương hiệu bắt đầu chuyển sang cách ghi ngày hết hạn. Nếu bạn nhìn thấy các ký tự Hàn Quốc "제조" được viết sau cụm ngày tháng thì đây chính là ngày tháng sản xuất, không phải là hạn sử dụng.

Liệu có ổn không khi sử dụng kết hợp các thương hiệu khác nhau?

Chắc chắn ổn. Tôi đảm bảo! Đừng bao giờ cảm thấy bạn chỉ được sử dụng duy nhất một dòng sản phẩm để đạt kết quả tốt nhất (đó là một chiến thuật tiếp thị phổ biến, đừng để bị cuốn theo nó!). Theo kinh nghiệm của tôi, có rất nhiều trường hợp một nhãn hiệu nào đó có sản phẩm dầu tẩy trang tuyệt vời nhưng kem dưỡng ẩm thì kinh khủng. Hãy cứ thoải mái kết hợp để có những sản phẩm thích hợp nhất với tình trạng da của bạn.

Tại sao phải là các sản phẩm Hàn Quốc?

Tôi chưa bao giờ nói rằng bạn phải sử dụng các sản phẩm làm đẹp của Hàn Quốc để có làn da khỏe mạnh hơn và trông trẻ trung hơn. Như tôi đã đề cập từ trước, rất nhiều sản phẩm phương Tây đang phổ biến tại Hàn Quốc. Điều quan trọng nhất là trang bị cho mình những kiến thức "chuẩn" và cần chịu khó nghiên cứu xem sản phẩm nào thích hợp với bạn. Sản phẩm đó có thể được sản xuất ở Hàn Quốc hoặc có thể không.

Chỉ là, đất nước này cực kỳ chú trọng sắc đẹp và có những người tiêu dùng thông thái; điều này đã khiến ngành công nghiệp biến đổi thành một khối thống nhất, khiến các công ty luôn phải tập

trung vào việc đáp ứng nhu cầu về các sản phẩm chất lượng cao và ấn tượng. Sau đây là một số lý do khiến Hàn Quốc gây được ấn tượng trong lĩnh vực chăm sóc da và làm đẹp:

• *Công thức tuyệt vời, giá cả phải chăng*. Người Hàn Quốc rất nghiêm túc trong việc chăm sóc da. Họ biết họ muốn gì và hiểu rõ sự mong muốn của mình, do đó họ không muốn phí tiền cho nó. Điều này khiến các công ty mỹ phẩm Hàn Quốc phải làm việc cật lực hơn để chỉ sáng tạo ra những sản phẩm chất lượng nhất với điểm cộng là giá cả hợp lý. Đó là lý do tại sao các công ty mỹ phẩm toàn cầu lớn tìm đến thị trường người tiêu dùng Hàn Quốc để kiểm tra sản phẩm của họ. Nếu sản phẩm bán chạy ở Hàn Quốc, nhiều khả năng nó cũng bán chạy ở các nước khác.

• Nghiên cứu đổi mới và phát triển đột phá. Như đã giải thích ở trên, các công ty mỹ phẩm Hàn Quốc thực sự đề cao ý kiến của người tiêu dùng, vì vậy họ sẽ tập trung chuyên sâu vào nghiên cứu và phát triển tính năng sản phẩm để thỏa mãn tiêu chuẩn và nhu cầu nghiêm ngặt của khách hàng. Kết quả? Một sự bùng nổ của các sản phẩm tối tân và hiệu quả như kem nền, mặt nạ miếng và các sản phẩm chăm sóc da với các nguyên liệu lên men.

• Các sản phẩm tân tiến và có tác dụng tuyệt vời. Như tôi đã đề cập, đây không phải là vấn đề về giá cả mà là về các sản phẩm có công thức tốt, nhẹ nhàng nhưng hiệu quả. Người tiêu dùng Hàn Quốc liên tục phản hồi rằng họ có làn da nhạy cảm, vì thế các công ty đều tập trung vào việc sử dụng các nguyên liệu giàu dưỡng chất, đã được kiểm nghiệm kỹ lưỡng, để điều chế sản phẩm dưỡng ẩm và điều trị da. Kết quả không xuất hiện ngay lập tức, nhưng việc kiên trì sử dụng sẽ giúp cải thiện sức khỏe làn da.

Bí mật của Soko:

Chăm sóc da với các nguyên liệu lên men là cải tiến mới nhất trong số những sáng kiến về chăm sóc da. Các nguyên liệu này rất có lợi cho da vì quá trình biến đổi các loại trái cây, thực vật, thảo mộc và nấm men sẽ sinh ra các chất chống ôxy hóa và amino acid – những chất cực kỳ "hợp" với làn da, dễ thẩm thấu vào hơn. Các thương hiệu như Su:m37 và Goodal chuyên tập trung sử dụng các nguyên liệu lên men trong các công thức sản phẩm.

• Những sản phẩm có thiết kế bắt mắt trông thật tuyệt. Các công ty mỹ phẩm Hàn Quốc đã thực sự đặt cược vào thiết kế để có được những mẫu mã bao bì mang tính thẩm mỹ cao, và bạn có thể tìm thấy mọi thứ từ đáng yêu (gwiyeowo) đến sang trọng tinh tế. Nếu bạn dự định sử dụng một sản phẩm vào mỗi sáng và mỗi tối, nó cần có diện mạo "mãn nhãn", khiến cho việc chăm sóc da và làm đẹp cũng thú vị như lợi ích mà nó đem đến vậy! Một lần nữa, các hãng sản xuất rất quan tâm đến phản hồi của người tiêu dùng để xem làm cách nào họ có thể cải thiện trải nghiệm của khách hàng. Họ sẵn lòng sáng tạo và chấp nhận rủi ro, nhờ đó gợi mở ý tưởng và tung ra thị trường những sản phẩm có mẫu mã cực kỳ tuyệt vời, như kem dưỡng tay hình gấu trúc chẳng hạn.

Bạn muốn biết về những thương hiệu yêu thích của tôi? Hãy xem chương 11 trang 205 với hướng dẫn đầy đủ về việc mua sắm các sản phẩm dưỡng da tại Seoul!

Những thành phần được "săn đón"

Thành phần	Nó là gì?	Nó có tác dụng gì?
Hyaluronic Acid	Chất giữ ẩm, dưỡng ẩm	Bổ sung độ ẩm
Glycerin	Chất giữ ẩm, dưỡng ẩm	Bổ sung độ ẩm
Honey (mật ong)	Chất kháng viêm, chống ôxy hóa	Chữa lành vết thương, chống lại các dấu hiệu lão hóa
Ceramides	Chất dưỡng ẩm	Phục hồi độ ẩm, cải thiện kết cấu da
Urea	Chất giữ ẩm, dưỡng ẩm	Bổ sung độ ẩm
Glycolic Acid	Chất tẩy tế bào chết hóa học (AHA), giữ ẩm	Tẩy tế bào chết, bổ sung độ ẩm, làm sáng da
Lactic Acid	Chất tẩy tế bào chết hóa học (AHA), giữ ẩm	Tẩy tế bào chết, bổ sung độ ẩm, làm sáng da, giảm nếp nhăn
Kojic Acid	Chất ức chế melanin	Làm giảm sự tăng sắc tố da
Niacinamide	Chất chống ôxy hóa, ức chế melanin	Chống lại các gốc tự do; giữ ẩm; cải thiện độ đàn hồi; giảm chứng tăng sắc tố mô, mẩn đỏ, và đường nhăn/nếp nhăn
Salicylic Acid	Chất tẩy tế bào chết hóa học (BHA), kháng viêm, kháng khuẩn	Loại bỏ bã nhờn, điều trị mụn
Benzoyl Peroxide	Chất kháng khuẩn	Điều trị mụn
Mandelic Acid	Chất tẩy tế bào chết hóa học (AHA)	Giảm chứng tăng sắc tố mô, tẩy tế bào chết, bổ sung độ ẩm
Vitamin A	Chất chống ôxy hóa	Điều trị mụn, giảm nếp nhăn, giảm chứng tăng sắc tố mô

Vitamin C (dạng khác: calcium ascorbate, ascorbic acid, ascorbyl palmitate, Ester-C)	Chất chống ôxy hóa, ức chế melanin	Kích thích sự sản sinh collagen, bổ sung độ ẩm, làm sáng da
Vitamin E	Chất chống ôxy hóa	Bổ sung độ ẩm, giảm chứng tăng sắc tố mô, chống lại các gốc tự do
Cafeine	Chất chống ôxy hóa	Giảm mẩn đỏ, chống lại các gốc tự do
Red Raspberry Extract (chiết xuất từ trái mâm xôi đỏ)	Chất chống ôxy hóa, kháng khuẩn	Giảm mẩn đỏ
Zinc Oxide	Chất chống nắng vật lý	Bảo vệ da khỏi các tia UVA và UVB
Titanium Dioxide	Chất chống nắng vật lý	Bảo vệ da khỏi các tia UVA và UVB
Ginseng (nhân sâm)	Chất chống ôxy hóa	Kích thích sự sản sinh collagen
Snail Secretion Filtrate (chiết xuất từ dịch nhầy ốc sên)	Chất dưỡng ẩm	Giữ ẩm, kích thích sự sản sinh collagen
Saccharomyces Ferment Filtrate (chiết xuất từ nấm men saccharomyces lên men)	Chất chống ôxy hóa, kháng viêm	Giữ ẩm, chống lại các dấu hiệu lão hóa, làm sáng da
Green Tea (trà xanh)	Chất chống ôxy hóa	Giữ ẩm, chống lại các dấu hiệu lão hóa
Tea Tree Oil (dầu cây trà)	Chất kháng khuẩn, kháng viêm	Điều trị mụn

Hãy là người tiêu dùng thông thái

Giờ là lúc bắt đầu mua sắm. Nhưng trước khi bạn bắt đầu, hãy nhớ cảnh giác đừng để rơi vào cái bẫy của niềm tin rằng một sản phẩm đặc biệt nào đó sẽ đem đến cho bạn làn da hoàn hảo một cách thần kỳ. Bạn cần nhớ rằng phải mất thời gian mới nhìn thấy kết quả. Nghĩa là bạn phải hiểu biết về các thành phần, đồng thời sử dụng các sản phẩm bạn cần để liên tục bảo vệ các tuyến phòng ngự tự nhiên của da và cải thiện bất kỳ tình trạng không tốt nào có trên da mà bạn nhận thấy. Mục tiêu ở đây không phải là làn da hoàn hảo, bởi vì không hề có khái niệm làn da hoàn hảo – chúng ta cần cố gắng để chăm cho làn da mình được khỏe mạnh hết mức có thể.

Ngay cả ở Seoul, khi tôi nhìn thấy ai đó có làn da trông như không tì vết, tôi thường nhắc nhở chính mình rằng đó có thể chỉ là trông hoàn hảo mà thôi. Cô ấy có thể có mụn đầu đen trên chóp mũi, cái cằm tróc vẩy, và một cái trán bóng dầu, nhưng cô ấy biết phải làm gì và sử dụng sản phẩm gì để kiểm soát những khuyết điểm ấy. Bạn cũng vậy đấy! Hãy bắt đầu tìm hiểu làn da của mình và các loại sản phẩm tốt nhất cho nó nhé.

CÂU CHUYỆN VỀ DA: Paul Kang

Phó Chủ tịch bộ phận Nghiên cứu Chăm sóc da của hãng AmorePacific

Ở Hoa Kỳ, mảng chăm sóc da chiếm khoảng 20% thị trường mỹ phẩm, nhưng ở Hàn Quốc, con số này là hơn 50%. Phòng ngừa là phân khúc chăm sóc da lớn nhất tại Hàn Quốc. Người tiêu dùng lăn tăn giữa hai ý nghĩ: hy vọng rằng các sản phẩm sẽ hoạt động hiệu quả để điều trị và khắc phục những khuyết điểm về da, nhưng không thực sự kỳ vọng chúng sẽ tạo nên kỳ tích và giúp họ quay ngược thời gian. Vì vậy họ nỗ lực ngăn ngừa các vấn đề về da trước khi chúng xuất hiện. Người tiêu dùng Hàn Quốc thực sự có niềm tin rằng họ sẽ nhìn thấy những kết quả lớn lao nếu họ tiếp tục chăm sóc da trong một thời gian dài.

Người tiêu dùng không quan tâm đến những thông tin mà nhà sản xuất ghi trên chai lọ sản phẩm về tác dụng của sản phẩm. Thay vào đó, họ sẽ xem xét những ý kiến phản hồi về sản phẩm trên mạng Internet, hoặc lắng nghe bạn bè nói về một sản phẩm và sau đó tự mình kiểm chứng. Hai nhân tố quan trọng nhất quyết định sản phẩm mà bạn nên dùng là: yếu tố di truyền – chất da vốn có của bạn, và khí hậu nơi bạn sống. Những người sống ở California sẽ sử dụng các sản phẩm khác với những người sống ở Singapore. Rất nhiều người Hàn Quốc có làn da nhạy cảm, vì vậy ngay cả khi một sản phẩm nào đó đã được điều chế và kiểm nghiệm cẩn thận thì nó vẫn có thể gây phản ứng đối với rất nhiều người Hàn Quốc. Và mặc dù muốn các sản

phẩm giúp chống lão hóa nhưng người tiêu dùng vẫn luôn quan tâm đến độ an toàn của sản phẩm. Nếu họ không hài lòng với một sản phẩm nào đó thì không chóng thì chày nó sẽ biến mất khỏi thị trường.



9

TỰ TIN KHOE NÉT HOÀN HẢO

Thời trang và kỹ thuật trang điểm như không trang điểm

Khi mới đến Hàn Quốc, một trong những điều đầu tiên tôi chú ý là phụ nữ Hàn luôn trông chỉn chu. Ngay cả khi họ chỉ đi cửa hàng tiện lợi để mua mấy gói đồ thì đầu tóc, quần áo và dày dép cũng hoàn toàn là mốt mới nhất. Hay như khi trời đang tuyết, có khi tôi ngó ra ngoài cửa sổ xe buýt để nhìn ngắm người phụ nữ nào đó đang lê bước trên đôi giày cao gót – với những bước đi thật tinh tế, uyển chuyển – xuyên qua

màn tuyết để đi đến sở làm. Sao cô ấy có thể trải qua cả ngày dài trong đôi giày cao gót ướt át đó nhỉ?

Tôi thì hoàn toàn đối nghịch. Tôi cũng có lúc sạch đẹp, nhưng thời gian còn lại thì... vô tư đi, không cần quan tâm làm gì. Tôi tung tăng tới quán cà phê Starbucks với cái đầu xoăn tít tổ quạ chưa chải và lớp mồ hôi bết trên người sau khi ngủ, rồi đứng xếp hàng sau một loạt các cô gái trông xinh xắn giống nhau.

Ngay cả đối với người dân Los Angeles và New York, khái niệm luôn cố gắng để trông tuyệt vời mọi lúc mọi nơi thật lạ lẫm.

Khi lớn lên, tôi nhớ một trận chiến gia đình bùng nổ trước chuyến đi đến Hawaii. Mẹ tôi nhất quyết bắt anh tôi thay cái quần thể thao và mặc quần jeans vì chúng tôi sắp "đi đến sân bay". Tôi đứng về phía anh trai vì tôi cũng dự định sẽ mặc trang phục thể thao và muốn thật thoải mái trên chuyến bay dài cất cánh lúc 6 giờ sáng.

Tôi đã cảm thấy thật kỳ lạ vì mẹ muốn chúng tôi phải chỉnh tề ngay cả khi chúng tôi chuẩn bị cuộn tròn người và ngủ; phải khi đến Hàn Quốc sống, tôi mới hiểu rằng chăm sóc ngoại hình là một phần "di sản" mà mẹ thừa hưởng. Văn hóa Hàn Quốc quan tâm nhiều đến việc cố gắng tốt nhất để trở thành chính mình và tôn vinh phẩm chất của mình. Cho dù đó là sự nghiệp, việc học hay những thành tích cá nhân, mọi người đều muốn biết rằng họ đã nỗ lực hết sức, và thật tự nhiên khi điều này dần tác động đến vẻ bề ngoài của họ: Họ luôn muốn khoe mặt tốt đẹp nhất của bản thân. Nghĩa đen đấy nhé!

Hàn Quốc còn là nơi tiếp thu rất nhanh các xu hướng thời trang và luôn hướng đến xu thế thời trang tiếp theo. Bạn có thể được "tha thứ" cho việc tiêu tốn hàng giờ ngó nghiêng các trang blog về thời trang đường phố Hàn Quốc, hoặc trố mắt nhìn trang phục của các cô gái trên đường phố và cố gắng ghi nhớ cách họ phối đồ để sau này bắt chước.

Không khó để phát hiện các xu hướng thời trang ở Hàn Quốc vì khi một xu hướng trở nên thịnh hành, mọi người đều tham gia. So sánh với dân số của Hoa Kỳ (319 triệu vào năm 2014) thì Hàn Quốc thật quá nhỏ bé với chỉ 51 triệu người, nhưng có hơn 10 triệu người – khoảng 20% dân số cả nước – cư trú ở Seoul. Mật độ dân số ở Seoul cao hơn so với thành phố New York, Seoul cũng là thành phố đông thứ hai thế giới, xếp sau Tokyo. Sự tập trung người dân ở Seoul đã khiến cho văn hóa thành thị tinh vi, phức tạp lan truyền thành một thể thống nhất, và tất cả cư dân luôn khao khát những điều to lớn tiếp theo. Khi một xu hướng được châm ngòi bởi màu son hay kiểu tóc mới của một nhân vật nổi tiếng thì rất rõ ràng rằng có điều gì đó sắp xảy ra rồi, bởi vì chắc chắn bạn sẽ nhìn thấy cảnh các cô gái hào hứng nói về chúng ở khắp mọi nơi.

Khi nữ diễn viên Ko Joon Hee xuất hiện với kiểu tóc ngắn vuông (short bob) trong một bộ phim truyền hình, nhiều đồng nghiệp của tôi cũng đã cắt kiểu tóc "y chang" trong mùa đó. Thậm chí tôi đã tự hỏi liệu mình có nên học theo và để kiểu tóc đó không.

Các công ty Hàn Quốc cũng là chuyên gia trong việc cho ra đời các sản phẩm có xu hướng "ăn theo" đối với cả hai thị trường làm đẹp và thời trang, vì vậy bạn có thể nhìn thấy một mẫu trang phục mới nào đó trong một bộ phim nổi tiếng hoặc trên sàn diễn thời trang, và chỉ một, hai tháng sau đã bổ sung vào tủ áo quần của mình phiên bản rẻ hơn nhiều của nó. Tôi ghét có những thứ giống với người khác, nhưng khi bạn nhìn thấy điều này quá thường xuyên, bạn sẽ bắt đầu trải nghiệm hội chứng thời trang FOMO (Fear of missing out – cảm xúc sợ hãi bản thân sẽ bỏ lỡ một thứ gì đó). Tôi biết, tôi biết – đó không phải là điều sâu sắc gì cho cam, tôi chỉ là đang rất thực lòng.

Khi tôi ở New York, những trang phục tôi mặc nhận được nhiều lời khen, nhất là những trang phục tôi mua từ các cửa hàng Hàn Quốc. Đàn ông Ý khen đôi giày đế bệt của tôi còn những phụ nữ ở Soho (một khu ở trung tâm London, Anh Quốc) đã hỏi thăm

tôi mua cái áo khoác ở đâu. Một số người đã thực sự kinh ngạc khi tôi nói món đồ đó được mua từ một cửa hàng nhỏ ở Seoul, còn những người quen thuộc hơn với thời trang Hàn Quốc đều luôn có phản ứng kiểu như: "Tất nhiên rồi, đáng lẽ tôi phải đoán ra chứ!".

Vì vậy, Hàn Quốc luôn có kiểu thời trang hạ giá, với những bộ quần áo dễ thương nhất mà giá cả không hề đắt đỏ, nhưng kiểu tiếp thu nhanh xu hướng thời trang này cũng có nhược điểm. Điểm trừ lớn nhất là nhiều cửa hàng đều bán dạng trang phục đồng cỡ (tức là chỉ có cỡ nhỏ), không mang tính toàn diện và có thể khiến những người không mặc vừa kích cỡ đó cảm thấy không thỏa đáng. Seoul hiện đang tràn ngập các cửa hàng nước ngoài như Forever 21, H&M, Zara và những cửa hàng này đang có tầm ảnh hưởng lớn về phương diện kích cỡ trang phục, khiến một số dòng trang phục Hàn Quốc nhận ra họ cần mở rộng loại kích cỡ trang phục.

Tôi chưa bao giờ là người cuồng thương hiệu trước khi đến Hàn Quốc, nhưng sau vài năm ở đó, tôi gần như bị choáng ngợp khi đi mua sắm. Khi bắt đầu "cuồng", tôi trở thành chủ sở hữu của một chiếc túi Channel Flap Bag "hàng si" (vì hàng mới 100% là hoàn toàn vượt quá túi tiền của tôi). Đồng nghiệp của tôi, những người biết tôi từng xem thường trò chơi với thương hiệu xa xỉ, đã không ngừng trêu chọc tôi: "Cậu đã trở thành người Hàn Quốc chính hiệu rồi đấy!". Và khi tôi trở về nhà, chị gái tôi đã nói đùa rằng đất nước Hàn Quốc đã thay đổi tôi. Nhưng tôi nhanh chóng thay đổi trở lại, và cái túi xách Channel bây giờ đang ngồi thu lu trong bao gói phủ bụi. Vì vậy có thể nói, trong vô số những nét văn hóa Hàn Quốc mà tôi đã bị cuốn theo, có những thứ đã không "sống đời" với tôi – và tài khoản ngân hàng của tôi khá biết ơn vì điều đó.

Sự thật bị lảng tránh: Phẫu thuật thẩm mỹ ở Hàn Quốc

Tôi muốn đề cập đến chủ đề giải phẫu thẩm mỹ ở Hàn Quốc, bởi vì có thể bạn đã từng nghe nói đến nó, và cũng vì Hàn Quốc là quốc gia có tỉ lệ dân số phẫu thuật thẩm mỹ cao nhất thế giới. Một trong số những nguyên nhân khiến tôi bất bình với suy nghĩ cho rằng người Hàn Quốc phẫu thuật thẩm mỹ là để trông giống người phương Tây hơn và ít giống người châu Á đi. Tôi không nghĩ chuyện chỉ có vậy, hoặc đó là lý do chính yếu. Thay vào đó, tôi nghĩ rằng sự phổ biến của phẫu thuật thẩm mỹ xuất phát từ áp lực phấn đấu và đạt đến sự hoàn hảo trong văn hóa Hàn Quốc. Tất cả các nền văn hóa đều đề cao sự hấp dẫn, nhưng với một nền kinh tế đang tăng trưởng, có tiền thì phải tiêu, và một bầu không khí cạnh tranh cao, đàn ông và phụ nữ Hàn Quốc đều nhận thấy tầm quan trọng trong việc đầu tư cho phẫu thuật thẩm mỹ để không bị đá ra khỏi cuộc chơi, để không bị tụt hậu. Sắc đẹp, cũng giống như sự giàu có và địa vị xã hội, là một đặc quyền đem đến nhiều lợi thế cho chủ nhân của nó.

Cá nhân tôi không bài xích phẫu thuật thẩm mỹ. Tuy nhiên, cũng giống như bất kỳ thủ thuật hay liệu pháp làm đẹp nào, phẫu thuật thẩm mỹ trở thành vấn đề khi không được thực hiện ở mức độ vừa phải. Ví dụ, nếu một ai đó ưu tiên các thủ thuật thẩm mỹ hơn những hoạt động chăm sóc sức khỏe cần thiết, chi tiêu vượt ngân sách cá nhân, hoặc ám ảnh về việc thay đổi hoàn toàn diện mạo, thì đây đều là các dấu hiệu chứng tỏ họ có nguy cơ lạm dụng phẫu thuật thẩm mỹ.

Tôi nghĩ rằng lựa chọn lành mạnh hơn và tốt hơn là đầu tư và chia sẻ những quan niệm của người Hàn Quốc về chăm sóc da. Chăm sóc da là phương pháp không xâm lấn và ít tốn kém; một làn da trong trẻo, khỏe mạnh cũng sẽ khiến mọi người cảm thấy tốt hơn, khỏe khoắn tinh thần hơn và trông đẹp hơn. Đồng thời họ vẫn là chính mình!

Bình đẳng giới trong chăm sóc da

Đàn ông Hàn Quốc cũng tỉ mỉ như phụ nữ khi bàn đến vấn đề ngoại hình. Nhiều lần tôi đến salon tóc – từ tiệm đắt tiền ở Cheongdam-dong cho đến chuỗi cửa tiệm giá cả phải chăng, nhìn ngó xung quanh và nhận ra mình đang bị áp đảo: chỉ có một mình tôi là nữ giữa năm khách hàng nam. Những mái tóc nam giới thơm nồng mùi dầu gội đang được sấy khô ở cả bên trái và bên phải của tôi.

Nếu bạn từng băn khoăn làm cách nào hoặc tại sao đàn ông Hàn Quốc lại có những mái tóc đẹp nhất, thì câu trả lời là: bởi vì họ thực sự đầu tư thời gian và tiền bạc cho nó. Ví dụ, kem giữ nếp tóc xoăn dành cho nam giới khá phổ biến. Không phải là kiểu tóc curl (xoăn phồng phần mái) của Justin Timberlake, mà là kiểu tóc body wave (dợn sóng) giúp mái tóc suôn mượt trông dày hơn. Có lẽ bạn chưa từng để ý đến điều này, nếu không phải là người hay chủ ý tìm hiểu; thay vào đó, khi phát hiện một anh chàng với mái tóc tuyệt đẹp, bạn chỉ nghĩ đơn giản: “Chết mất thôi. Gợi cảm quá!”.

Đàn ông Hàn Quốc có niềm khát khao đối với thẩm mỹ và chăm sóc da, cháy bỏng hơn nhiều so với nam giới Hoa Kỳ, và phần đông nam giới ở Seoul (không cần phải là vũ công hay ca sĩ) đều rất thông thạo việc chăm sóc da. Đa số các thương hiệu Hàn Quốc đều có các dòng sản phẩm dành cho nam, thường rất giống với dòng tiêu chuẩn, nhưng được tinh chỉnh ở khoản bao bì đóng gói và có mùi hương thân thiện hơn. Tất cả nam giới trẻ tuổi ở Hàn Quốc đều thực hiện nghĩa vụ quân sự bắt buộc (phục vụ từ 21 đến 24 tháng), do đó thậm chí một số thương hiệu còn có những sản phẩm được đặc chế cho các chàng quân nhân – hãy nghĩ đến thuốc màu ngụy trang thân thiện với da có chứa sẵn SPF và khăn giấy tẩy trang. Các cửa hàng chăm sóc da cố tình mở ngay gần các khu căn cứ quân sự thường rất nhộn nhịp và có lẽ là nơi khá thú vị để lui tới nếu bạn là một phụ nữ độc thân đang tìm kiếm tình yêu.

Hellen Choo, người sáng lập và là giám đốc điều hành của Swagger (một dòng mỹ phẩm nam giới Hàn Quốc) đã khẳng định rằng rất nhiều nam giới Hàn Quốc không ngại khi bổ sung thêm kem BB hoặc kem dưỡng ẩm màu vào thói quen hàng ngày để giúp làm đều màu da, đặc biệt là trước những sự kiện quan trọng như phỏng vấn xin việc hay hẹn hò.

Gặp gỡ các biểu tượng sắc đẹp mới của bạn: Các tiếp viên của hãng Korean Air

Lần đầu tiên tôi để ý đến điều này là trên chuyến bay của hãng Korean Air từ Los Angeles đến Seoul. Tôi đã không mặc quần thể thao (lời mẹ tôi van nài các đứa con ăn mặc đẹp khi đến sân bay cuối cùng đã "thấm"), và mọi việc với chuyến bay của tôi đều bình thường. Tôi bước dọc theo lối đi để tìm chỗ ngồi, hy vọng là khoang hành lý xách tay trên đầu còn trống và thầm cầu mong người ngồi cạnh mình không phải là một kẻ dở hơi lải nhải những câu chuyện vụn vặt trong suốt mười ba tiếng đồng hồ.

May quá! Tôi nhìn thấy một khoảng trống trong khoang hành lý xách tay, và khi tôi cố gắng nhấc cái va li lên thì một giọng mềm mại như đang hát cất lên, đề nghị giúp đỡ tôi. Tôi đồng ý với lòng biết ơn, và khi quay người lại, tôi lập tức kinh ngạc trước một người phụ nữ xinh đẹp có nụ cười ôn hòa và mái tóc gọn gàng ấy. Tôi không chỉ ấn tượng với cách cô ấy giúp tôi xử lý cái va li như thể nó chỉ là một túi xách nặng năm cân Anh, mà còn bởi làn da trắng sứ của cô ấy đang thực sự tỏa sáng.

Tôi lọt thỏm vào ghế ngồi với cái miệng vẫn chưa khép lại được và ánh nhìn trân trối vào cô ấy – tôi đoán kẻ dở hơi trên chuyến bay này là tôi. Khi tôi đi vào phòng vệ sinh, có một chai gì đó gọi là "essence" (tinh chất) đặt kế bên bồn rửa mặt; và khi tôi trở lại chỗ ngồi, người phụ nữ bên cạnh đang thư giãn với mặt nạ miếng dưỡng da. Hừm, tôi nghĩ. Tôi không phải là tên ngốc – có điều gì đó đang xảy ra ở đây.

Cô tiếp viên đã giúp tôi không phải là người duy nhất đang tỏa sáng, toàn bộ phi hành đoàn đều có vẻ thanh tao vô cùng.

Trải qua hàng giờ liền trong môi trường khô và hít thở không khí tái chế là một phần trong công việc của họ, nhưng sao họ có thể giữ được làn da như vậy? Trên những chuyến bay nội địa ở Hoa Kỳ, phi hành đoàn luôn trông có vẻ hốc hác hơn, và với số lượng chuyến bay nhiều như thế, ai có thể trách cứ họ? Nhưng mọi tiếp viên trong phi hành đoàn của Korean Air đều mặc đồng phục đẹp; tóc được búi chặt và để thấp bằng cái kẹp tóc xanh dương (đặc điểm nhận diện của Korean Air); chân đi giày gót thấp màu đen; làn da trong trẻo, mịn màng. Và thêm chút son môi hồng, trông như thể họ hầu như không trang điểm gì, mà nếu có thì chắc chắn họ không đánh phấn dày. Phong cách "trang điểm như không trang điểm" này có vẻ khá dễ thực hiện, nó không chỉ trông tự nhiên mà còn sáng bóng, khác xa làn da của tôi trong những ngày không trang điểm. Tôi muốn biết tất cả những bí mật của họ: Họ dùng những sản phẩm dưỡng da nào? Trong túi trang điểm của họ có gì? (Nếu tôi biết được chúng được cất ở đâu, tôi sẽ nhìn lén trong giờ phục vụ bữa). Nhưng có thật chỉ là nhờ các sản phẩm đó không? Có lẽ đó chỉ là phần nổi thôi, còn phần chìm dưới nước thì...

Bí mật của Soko:

Nếu bạn đi du lịch, cách tốt nhất để chống lại độ ẩm khá thấp trong máy bay là thường xuyên xịt khoáng có chứa các chất giữ ẩm lên mặt để da luôn đủ nước. Hãy nhớ rằng những loại khoáng xịt mặt chỉ chứa nước sẽ càng làm da mất nước nhiều hơn. ❍

Sửa soạn túi trang điểm

Tôi đã sớm nhận thấy rằng mặc dù các tiếp viên của hãng Korean Air có học qua các lớp trang điểm nghiêm ngặt về diện

mạo và nghi thức, kiểu "trang điểm như không trang điểm" này phổ biến khắp mọi nơi ở Seoul.

Vài tháng sau đó, cuối cùng tôi cũng học được cách sáng tạo lại cách trang điểm này dùng cho riêng mình. Có liên quan đến một số kỹ thuật tinh tế, nhưng để thành thạo thì cũng không khó. Sau đây là một số "món" cơ bản mà bạn cần để cứu vãn làn da của mình – mà không cần áo phao hay dây an toàn.

Kem BB (BB Cream)

Kem BB – kem dưỡng ẩm có màu dùng để che phủ da – có nguồn gốc từ Đức. Mới đầu nó được điều chế để giúp dưỡng ẩm và che giấu các vết sẹo sau phẫu thuật, nhưng nữ giới sớm phát hiện và đánh giá cao công dụng thẩm mỹ của nó – đặc biệt là phụ nữ Hàn Quốc, những người đã sẵn mang tâm lý thất vọng với các sản phẩm trang điểm sẵn có trên thị trường. Phấn nền truyền thống có thể che phủ da, nhưng đặc tính tích cực của nó chỉ dừng ở đó. Nó thường khiến da bong tróc, đóng phấn dày, và trông cứ như lớp sơn vậy. Ngoài ra nó còn không tốt cho vết thương hở, gây khô da và không tốt cho da. Điều này hoàn toàn không phù hợp với triết lý ưu tiên da hàng đầu của người Hàn Quốc. Các công ty mỹ phẩm Hàn Quốc đã nắm bắt ý tưởng đầu tiên về kem BB và cải tiến nó thành loại kem không chỉ che khuyết điểm mà còn là bước chuẩn bị và dưỡng ẩm, đồng thời có đặc tính chống lão hóa và làm sáng kết hợp với chống nắng. Bây giờ hầu hết các công ty mỹ phẩm (không chỉ của Hàn Quốc) đã và đang bổ sung thêm kem BB vào dòng sản phẩm của họ, nhưng không phải tất cả đều được điều chế như nhau. Một số sản phẩm chỉ là dạng phấn nền điều chỉnh từ công thức truyền thống, không có các nguyên liệu hoặc tác dụng có lợi, cho nên bạn phải đọc nhãn sản phẩm cẩn thận. Thật không may, không có nhiều sắc thái da quá khác biệt ở Hàn Quốc, do đó nhiều công ty không cung cấp các sản phẩm dành cho nhiều tông da khác nhau. Tuy nhiên, điều này đang thay đổi, và ngày càng nhiều

công ty quan tâm đến thị trường toàn cầu đẩy mạnh sản xuất các sản phẩm với nhiều lựa chọn hơn về tông màu da.

Sự lựa chọn của tôi:

Missha M Perfect Cover BB Cream là sản phẩm đã đưa thương hiệu Missha lên bản đồ mỹ phẩm. Nó hòa hợp với tông da, làm đều màu da, tạo ra lớp trang điểm cuối cùng hoàn hảo, với độ chống nắng SPF 42/PA+++.

Skin Super+ Beblesh Balm Triple Functions đạt được sự "tín ngưỡng" của người dân Hàn Quốc trong lĩnh vực làm đẹp. Dành cho các tông da sáng, loại kem BB này cung cấp các đặc tính làm sáng và chống lão hóa với độ SPF 25/PA++.

Klairs Illuminating Supple Blemish Cream có công thức nhẹ và không nhờn dính, giúp giữ ẩm cho da với thành phần hyaluronic acid, lô hội và có chỉ số SPF 40/PA++.

Kem CC (CC Cream)

CC Cream (color correcting cream – kem điều chỉnh màu da) có công dụng tương tự kem BB như: chống lão hóa, giữ ẩm, chống nắng, che phủ; nhưng được cải tiến với độ phủ mỏng hơn, kết cấu nhẹ hơn, đem đến vẻ ngoài tự nhiên hơn. Kem CC khác nhau tùy từng thương hiệu, vì vậy đây không phải là công dụng của tất cả các loại kem CC trên thị trường. Tuy nhiên, bạn có thể thử một vài loại để tìm ra một loại đem đến kết quả như ý.

Hiện nay, một số công ty thậm chí còn cung cấp kem DD (daily defense – kem bảo vệ hàng ngày), nhưng đừng quá xem trọng chúng, trừ khi bạn thực sự nhận ra điều gì đã khiến cho công thức của chúng trở nên khác biệt. Sự đổi mới cần tốn nhiều công sức hơn là chỉ "hành quân" dọc theo bảng chữ cái ABC, vì vậy rất nhiều sản phẩm kiểu như thế này nghe nồng mùi quảng cáo. Với tôi, một loại kem nào đó mang tên ZZ trong tương lai sẽ mang đầy vẻ đáng ngờ đấy.

Sự lựa chọn của tôi:

Banila Co It Radiant CC Cream được pha chế hoàn hảo để giữ ẩm, lót bảo vệ, che khuyết điểm, và chống nắng cho da (với độ SPF 30 PA+++ phổ rộng). Đem đến cho bạn làn da rạng rỡ, tươi sáng trong suốt ngày dài.

Banila Co. It Radiant CC Melting Foundation là bộ đôi kem nền và kem CC giữ ẩm với độ SPF 32/PA++, có công thức kem mịn nhưng tạo lớp nền nhẹ và mờ.

Cushion compact (phấn nước/kem nền dạng nước)

Cushion compact là phiên bản nâng cấp về hình thức và cách sử dụng của kem BB. Công thức của loại kem này hội tụ tất cả các đặc tính (che phủ, chống lão hóa, làm sáng, giữ ẩm, dưỡng ẩm và chống nắng), nhưng thiết kế tiện dụng và kèm theo (bông phấn, cọ,...) của nó giúp đem đến lớp nền rất mỏng và tự nhiên. Được phát triển vào năm 2007 bởi các nhà nghiên cứu tại AmorePacific, cushion compact giải quyết nhiều vấn đề về trang điểm chỉ trong một bước duy nhất: dễ đem theo, nhẹ hơn kiểu trang điểm cộm phấn, và không khô như phấn nền. Hiện nay, người ta ước tính là cứ mỗi sáu giây sẽ có một hộp phấn nước IOPE Air Cushion XP (phiên bản gốc) được bán ra ở Hàn Quốc, với lý do dễ thấy: chúng cực kỳ tuyệt vời.

Lớp phấn nước bảo vệ trang điểm được thiết kế đặc biệt để không bị khô (ngay cả khi bạn vô tình quên đóng nắp đôi lần giống tôi) và miếng bông phấn được thiết kế để không hấp thụ lớp trang điểm, nhờ đó làn da sẽ có sức sống hơn. Cách sử dụng vô cùng đơn giản và nhanh chóng – bạn dặm nhẹ bông phấn vào kem, sau đó dặm nhẹ lên da – và có thể "tút" lại suốt ngày vì kết cấu của nó không dày và nặng. Nó tạo nên lớp trang điểm nhẹ nhàng và thường chứa kem chống nắng với độ SPF 30 hoặc hơn. Bên cạnh đó nó còn đem đến cho bạn làn da rạng rỡ.

Sự lựa chọn của tôi:

IOPE Cushion Air XP là loại phấn nước đầu tiên và nguyên bản (trên thế giới!). Công thức mát lạnh và tươi mới chứa SPF 50+/PA+++, có thể được sử dụng ở bước đầu tiên của quy trình trang điểm và dễ dùng khi dùng lại suốt cả ngày mà bạn vẫn có được làn da ngậm sương.

AmorePacific Color Control Cushion Compact cũng đem đến một làn da không tì vết và sáng bóng rạng rỡ. Thành phần chống ôxy hóa siêu việt – trà xanh – giúp làm sáng và giữ ẩm, đồng thời sản phẩm còn có SPF 50+ chống nắng phổ rộng.

Banila Co. VV Bouncing Cushion cung cấp độ che phủ hoàn hảo đối với các đốm khuyết điểm, đường nhăn, và làn da không đều màu mà không hề gây cộm phấn; đồng thời tạo ra lớp che phủ lì, mượt mà với độ chống nắng SPF 50+/PA+++. Với công nghệ Mega Pump Up System của thương hiệu, bạn chỉ cần nhấn vào vành tròn của sản phẩm thì phấn nước sẽ xuất hiện.

Bạn muốn gắn bó với loại kem nền có độ che phủ nhiều hơn? Hãy thử những loại phấn nước này:

Son & Park Skin Fit Foundation là một bước cải tiến đối với dòng kem nền vì nó có dạng thỏi và chứa tinh chất dưỡng da! Thêm vào đó nó còn giúp chống nắng với độ SPF 45/PA++.

Son & Park Air Chou Foundation có dạng kem mịn và đem đến lớp trang điểm mờ lì, tự nhiên. Lớp che phủ nhẹ khiến làn da trông tươi sáng và mềm mại suốt ngày dài. Được khuyên dùng cho da hỗn hợp và da dầu.

Chì kẻ viền mắt (eyeliner)

Người Hàn Quốc bị ám ảnh với việc phải có đôi mắt sáng ngời, và một số cô gái thậm chí còn đeo kính áp tròng “mắt to”, làm mở rộng con ngươi theo tỉ lệ cho gần giống mắt của nhân vật hoạt hình. Nhưng có một cách đơn giản và tiện dụng mỗi ngày hơn: dùng bút kẻ mắt. Họ sử dụng eyeliner dạng gel, dạng bút

phớt, dạng lỏng, hoặc dạng chì, nhưng thường chỉ có hai tông màu đen hoặc nâu.

Và thay vì một cặp mắt mèo lồ lộ hoặc một đường kẻ mí dưới nặng nề, kẻ viền mí theo hình dạng tự nhiên của mắt thường khiến đôi mắt trông tinh tế hơn.

Sự lựa chọn của tôi:

Clio Waterproof Pen Liner giành "ngôi hậu" trong số các sản phẩm chì kẻ viền mắt. Ngòi lông cho đường kẻ chính xác không trôi suốt ngày đêm, và dễ loại bỏ bằng dầu tẩy trang hoặc sữa rửa mặt tẩy trang.

Clio Gelpresso Pencil Gel Liner là eyeliner không trôi dạng kem long lanh, cho đường kẻ trượt dễ dàng.

Clio Gel Liner and Brow Pot là bộ đôi eyeliner dạng gel kem và bột lông mày đảm bảo cả ngày không trôi. Nó được thiết kế tiện lợi với bút lông hai đầu dùng để kẻ lông mày và viền mi.

Chì kẻ lông mày (eyebrow pencil)

Tôi có đôi lông mày sâu bướm vừa ngắn vừa dày, và xoăn do thừa hưởng gen từ bố (Bố ơi, bố à!!!). Trông như có hai con bướm chúa đang chuẩn bị đẻ trứng trên trán ông vậy (Xin lỗi bố, con yêu bố!). Tôi thường không bao giờ rời khỏi nhà khi chưa vẽ định hình lông mày và kẻ chân mày cho dài thêm.

Hồi học phổ thông, đôi lông mày tôi trông như được vẽ bằng bút Sharpie vì tôi luôn cố gắng mô phỏng đường lông mày vòm cung của những người nổi tiếng. Nhưng ở Hàn Quốc, phụ nữ tránh việc nhổ lông mày và chạy theo các định hình nổi bật; thay vào đó họ chú trọng "khuếch trương" hình dáng lông mày tự nhiên sẵn có. Ngoài ra, đôi lông mày đen dày có thể khiến bạn trông trẻ trung hơn, trong khi đôi lông mày vòm cung có thể tăng thêm tuổi cho khuôn mặt bạn.

Tôi đã nghiệm ra rằng mình không nên a dua theo kiểu vẽ chân mày thời thượng mà phải đảm bảo cho dáng lông mày thực sự hài hòa với khuôn mặt và đôi mắt của mình. Xu hướng trang điểm đến rồi đi, nhưng chúng không theo chu kỳ như thời trang, và chúng đòi hỏi bạn phải cá nhân hóa nhiều hơn để đi đúng hướng.

Sự lựa chọn của tôi:

Lioele Artist Eyebrow Pencil là loại bút chì kẻ lông mày tất-cả-trong- một với đầu bút chì có thể thu vào và cọ chải lông mày giúp lông mày vào nếp, đem đến cho bạn vẻ ngoài tự nhiên và hoàn hảo hơn.

Innisfree Eco Design Eyebrow Pencil là loại bút chì kẻ lông mày cơ bản mà bạn không bao giờ cần phải gọt. Chỉ cần vặn để lộ đầu chì góc cạnh và sử dụng nó để định hình lại đường nét tự nhiên cho lông mày của bạn.

The Faceshop Lovely ME:EX Design My Eyebrow là bút chì kẻ lông mày được thiết kế với hai đầu tiện dụng: một đầu là chì kẻ dạng vặn, còn một đầu là cọ chải lông mày cứng cáp giúp lông mày vào nếp để bạn có đôi lông mày tự nhiên và hoàn hảo hơn.

Son tint (lip tint)

Các nữ diễn viên trong các bộ phim truyền hình Hàn Quốc có cách khuấy động một xu hướng làm đẹp và khiến nó lan nhanh như cháy rừng. Trong một số trường hợp, những xu hướng này mang tính toàn cầu và thậm chí không chỉ liên quan đến các mặt hàng mang thương hiệu Hàn Quốc. My love from another star (Vì sao đưa anh tới) là bộ phim Hàn Quốc rất nổi tiếng về một ngôi sao thật (theo đúng nghĩa từ trên trời rớt xuống và hiện sống ở trái đất) phải lòng một ngôi sao nổi tiếng, vai ấy do nữ diễn viên Jeon Ji Hyun thủ vai. Cô ấy tô một màu son cố định của hãng Iope, và loại son này được bán trên toàn thế giới sau khi phim lên sóng. Chỉ trong vòng vài ngày, sản phẩm này chỉ

còn được bán trên eBay với giá cao ngất ngưởng. (À, nhưng tôi thì không mua đâu, cảm ơn!).

Các cô gái Hàn Quốc cũng thường có xu hướng tránh các loại son lì, do đó họ thích dạng son tint (lip tint) và son dạ (lip stain); một đôi môi sống động (cho dù nó được tỉa tót hoàn hảo hay nhòe ra như thể vừa mới ngậm kẹo que màu hồng) sẽ khiến làn da sạch sẽ và trong trẻo trông càng tươi sáng hơn.

Bí mật của Soko:

Loại son dạ (lip stain) tô ngay lòng môi (ở đường dốc của môi) rất phổ biến vì nó thu hút ánh nhìn đến phần đầy đặn của đôi môi và khiến cô nàng chủ nhân trông có vẻ trẻ trung hơn.

Sự lựa chọn của tôi:

Son & Park Air Tint Lip Cube là loại lip tint dạng kem có màu sáng và khi tô lên môi sẽ có độ lì.

3CE Water Tint làm tăng màu môi tự nhiên với dạng lip tint giàu sắc tố và tạo lớp dưỡng ẩm để giữ độ ẩm cho môi.

Son & Park Lip Crayon là sự hòa trộn vui tươi giữa son thỏi và son nước lip tint.

Tony Moly Petite Bunny Gloss Bar là dạng son bóng với màu sắc nhẹ nhàng, có hương trái cây và dưỡng ẩm cực kỳ tốt. Quà tặng kèm: tai thỏ.

Phấn tạo khối (highlighter)

Không, đây không phải là bút đánh dấu màu vàng tươi mà là một loại kem long lanh như ngọc trai, tạo bóng mờ hoặc lấp lánh. Highlighter sẽ điều chỉnh khối nét của khuôn mặt và kiến tạo nên sắc da sáng rỡ, óng ánh như ngậm sương. Vâng, đây là sự thật: Bạn muốn có một làn da rạng rỡ, óng ánh như phủ

sương theo cách tự nhiên và bạn cũng muốn tăng thêm vẻ đẹp của nó với một chút highlighter.

Mặc dù phụ nữ Hàn Quốc rất hay sử dụng cách tạo khối đường bao quanh mặt để khiến cho hàm và khuôn mặt hài hòa với nhau và trông nhỏ hơn, nhưng không nên lạm dụng nó. Đánh bóng có thể khiến khuôn mặt trông nặng nề và trở thành bản sao của thế hệ các bà mẹ. Bạn tôi ơi, đây không phải là mục tiêu của chúng ta!

Thay vào đó, chỉ đánh tạo khối một chút ít sẽ giúp thu hút sự chú ý đến các đường nét trên gương mặt bạn. Đó mới chính là nét thanh thoát nhất và là những nét mà bạn muốn làm nổi bật.

Vì vậy, để bắt đầu, trước hết hãy vỗ nhẹ phấn tạo khối lên những vùng mà ánh nắng mặt trời thường chạm đến, chẳng hạn như đỉnh xương gò má, sống mũi, cằm, trán, và một chút dưới mắt. Tôi biết, có thể bạn sẽ băn khoăn: “Dưới mắt ư? Ôi không, cứ như tôi đang làm nổi bật bọng mắt vậy”. Nhưng hãy nghe tôi: người Hàn Quốc có thuật ngữ aegyo-sal dùng để chỉ những “túi mỡ” nhỏ xinh đáng yêu hiện ra dưới mắt khi bạn cười. Vỗ nhẹ một chút phấn tạo khối dưới mắt không chỉ làm chúng tươi sáng hơn mà còn có thể thực sự giúp bạn trông vui tươi và rạng rỡ hơn ngay cả khi bạn đang cực kì tức giận.

Vì vậy, lần tới khi sếp bạn bắt bạn phải đi làm việc vào thứ bảy, hãy đem theo phấn tạo khối vào phòng tắm, sau đó quay lại và nói: “Không vấn đề gì!”. Đôi mắt bạn sẽ cười ngay cả khi bạn không cười nổi.

Sự lựa chọn của tôi:

Son & Park Highlighter Cube chuẩn bị đem đến vẻ rạng ngời và tươi mới cho gương mặt bạn. Nó óng ánh và có màu đỏ san hô khiến da bạn phát sáng một cách tự nhiên.

Etude House Dear Girls Big Eyes Maker là một loại phấn tạo khối có màu hồng sâm banh nhẹ, được sử dụng để kẻ đường dưới mắt và góc trong của mắt, mang lại vẻ sáng ngời và trẻ trung.

3CE Highlight Beam là loại kem tạo khối thích hợp để làm nổi bật hai má, phần xương dưới lông mày, mũi và thậm chí cả cổ và vai.

Bàn chải đánh răng

Ở Hàn Quốc, vệ sinh răng miệng không chỉ là việc làm đối phó vào buổi sáng và buổi tối. Tại các văn phòng, chẳng hạn như phòng khám bác sĩ hoặc ngay cả văn phòng của tôi ở Samsung, các hàng bàn chải đánh răng được xếp ngay ngắn trong nhà vệ sinh, và toàn thể nhân viên đều đánh răng sau bữa trưa. Không lạ gì khi bắt gặp cảnh mọi người đánh răng trong phòng vệ sinh công cộng ở trường học hoặc ở khu trung tâm thương mại. Và nếu bạn không nhìn thấy kem đánh răng và bàn chải đánh răng trong túi trang điểm của ai đó thì có lẽ cũng không cần phải nhìn quanh quất khắp nơi để tìm chúng. Có lẽ chúng đã được gắn vào ống đựng bút chì trên bàn của cô nàng. Tóm lại, bạn cần có hàm răng sạch đẹp để "xứng đôi vừa lứa" với đôi môi hồng hoàn hảo, để nụ cười tỏa nắng hấp dẫn hơn.

Các kỹ xảo trang điểm

Để tôi nói rõ điểm này: Gương mặt "trang điểm như không trang điểm" không nhất thiết đồng nghĩa với việc bạn trang điểm ít (nếu bạn mà là người nghiện làm đẹp thì chắc là bạn đang thở phào nhẹ nhõm nhỉ?). Nó chỉ có nghĩa rằng bạn sử dụng các sản phẩm khác nhau và các kỹ xảo khác nhau, và rằng khuôn mặt bạn sẽ không đi kèm với một mũi tên nhấp nháy "to đùng" báo hiệu TRANG ĐIỂM. Sự tinh tế là tên của trò chơi.

Ngoài ra, không phải mọi sản phẩm và kỹ xảo đều thích hợp với tất cả mọi người. Có lẽ bạn không nghĩ là màu son tươi sáng khiến bạn trông xinh hơn, hoặc hàng lông mày của bạn không

cần bất cứ sự can thiệp nào, đó là vì khuôn mặt bạn là độc nhất nên bạn sẽ là chuyên gia đối với vẻ bề ngoài của chính bạn, và sẽ cần nhiều lần thử-và-sai để đạt được thành công như ý. Nhưng trò thử-và-sai này sẽ siêu vui nhộn, vì thế sau đây là một vài thủ thuật giúp bạn tìm hiểu vẻ đẹp nào là phù hợp với mình:

1. Tất cả đều bắt đầu từ làn da

Làn da của bạn, chứ không phải là kem BB, là lớp nền thật sự cho vẻ đẹp này. Bạn đã biết về quy trình chăm sóc da toàn diện và hoàn toàn tùy biến mà tôi đã liên tục đề cập đến ở những phần trước rồi phải không nào? Đây là lúc cuộc vui bắt đầu. Bạn bắt đầu ở khâu chăm sóc da, vì làn da cần được chuẩn bị và dưỡng ẩm đúng cách ngay cả trước khi bạn nghĩ đến việc bôi thoa bất cứ cái gì lên. Trang điểm ngày càng theo xu hướng tự nhiên hơn, ngay cả đối với thời trang cao cấp, có nghĩa là tầm quan trọng của một làn da đẹp không bao giờ bị xóa nhòa.

2. Sau đó đến bước nền tốt-cho-bạn

Sau khi đã bổ sung độ ẩm cho da, bạn sẽ cần phải bảo vệ làn da của mình với kem chống nắng. Sau đó là thoa kem BB, kem CC, hoặc cushion compact (các sản phẩm này có lẽ sẽ kèm theo chức năng chống nắng).

Khi sử dụng cushion compact, tôi bắt đầu ở trung tâm của khuôn mặt (mũi) tán đều ra, bởi vì bạn cần phải tạo cho phần phía ngoài sự tự nhiên nhất để tránh lộ dấu vết ngăn cách giữa vùng trang điểm và vùng không trang điểm. Không ít lần, chúng ta từng bắt gặp những phụ nữ có tông da ở mặt và cổ khác nhau, và bạn chắc chắn sẽ không thuộc nhóm đó, nhé!

Với các loại kem, hãy thoải mái sử dụng các đầu ngón tay, cọ trang điểm, hoặc bông phấn, nhưng cách áp dụng thì như nhau. Bắt đầu từ trung tâm, tán đều ra ngoài, và trộn đều màu ở các góc cạnh.

3. Vẽ lông mày chìm vào trong chứ không phải nổi lên trên

Với những người tóc nâu đen, “quy tắc ngón tay cái” (quy tắc kinh nghiệm) chung là chọn chì kẻ có màu nhạt hơn tông màu tóc tự nhiên. Nếu bạn có mái tóc vàng hoặc sáng màu, hãy làm điều ngược lại – chọn màu chì đậm hơn.

Tô tất cả những khoảng trống hoặc thưa thớt trong vùng chân mày, từ đầu mày (xác định bằng cách gióng thẳng từ cạnh góc trong của mũi căn lên) đến đuôi mày.

Để tìm điểm kết thúc lý tưởng, hãy tưởng tượng có một đường chéo xuất phát từ dưới mũi của bạn đi qua góc ngoài của mắt rồi mở rộng đến chân tóc. Giao điểm của đường chéo với chân mày chính là đuôi chân mày.

4. Tất tần tật về mắt

Để dành màu khói cho các bữa tiệc nướng BBQ, bởi vì nó không có chỗ ở đây. Một đôi mắt màu khói trái ngược với vẻ đẹp kín đáo, trong khi mục đích ở đây là giữ cho bạn mọi nét đẹp tự nhiên nhất có thể và chỉ làm nổi bật hình dáng mắt của bạn mà thôi. Nếu muốn đôi mắt trông tròn hơn, bạn có thể vẽ nguyên mí mắt trên; còn nếu bạn muốn kéo dài dáng mắt thì có thể kẻ từ giữa hoặc gần phía góc ngoài của mắt. Vẽ nét mỏng, và đừng pha trộn nhiều màu với nhau.

Tất nhiên, đôi lông mi rậm và dài là một điểm cộng đáng chào mừng đối với mắt. Hãy chào đón đôi lông mi giả giúp tăng độ dài và dày của mi. Đây là phương pháp phổ biến ở Seoul để giữ cho đôi mắt trông rậm mi mà vẫn tránh được việc bấm mi và dùng mascara. Tôi đã thực hiện vài lần, và chúng đặc biệt tuyệt vời cho việc chụp ảnh hay dự sự kiện. Tôi từng nghe thấy những người phụ nữ bảo họ dùng thủ thuật này cả khi chuẩn bị sinh em bé, để đôi mắt họ trông không có vẻ lơ mơ trong những tấm hình chụp ở phòng sinh!

5. Bây giờ chúng ta tiếp tục với hai má

Thay vì ráng cười và đánh phấn má hồng lên hai đỉnh xương gò má (như chúng ta vẫn thường được hướng dẫn) để tạo nên vẻ đẹp hồng hào, bạn hãy dùng phấn tạo khối lấp lánh vuốt dọc theo xương gò má, mũi và trán. Về cơ bản, đây là vùng chữ T, và cũng là những phần mà ánh mặt trời tự nhiên chiếu đến. Nên đánh phấn tạo khối vừa phải để cả khuôn mặt sáng bừng như viên ngọc lấp lánh.

Sự tinh tế luôn được điểm cộng, và thoa một chút ở các góc mắt và dưới mắt để đánh bóng mắt theo kiểu aegyo-sal đã được đề cập.

6. Đôi môi là trọng tâm của vẻ đẹp này

Một đôi môi tươi sáng và sống động sẽ tạo độ tương phản tốt và kín đáo khoe ra làn da xinh đẹp của bạn. Một chút son nhấn nhá sẽ luôn thích hợp cho tất cả các mùa, dù là mùa đông hay mùa hè. Bạn có thể cẩn thận tô màu son lọt thỏm trong đường vành môi, hoặc chỉ tô ở trung tâm đôi môi để khiến bạn trông có vẻ như vừa ăn kẹo que hương dâu. Tôi thích cách tô son dễ dàng này. Ngón tay bạn là công cụ tốt nhất, và nó là một kỹ thuật khiến cho việc tô son không bị "tèm lem". Hầu hết các bạn tuổi teen còn không "thèm" tán màu môi – họ chỉ chấm nhẹ lòng môi và thế là xong. Cứ như thể họ muốn hét lên: "Tôi thờ ơ với việc tô son và bận rộn đến nỗi chẳng buồn soi gương", và đây là dấu hiệu của tuổi trẻ trong cuộc nổi dậy của trang điểm.

7. Bước này không phải là một bước

Bước này liên quan đến việc bỏ qua... phấn. Trong văn hóa làm đẹp của Hàn Quốc, phấn đã trở thành một vật dụng của quá khứ. Trừ khi da họ cực kỳ nhờn và cần phấn để hấp thụ một phần chất nhờn. Một vẻ đẹp mờ lì và nặng nề là sự tương phản hoàn toàn với vẻ đẹp tươi mới và phủ sương mà người Hàn Quốc

theo đuổi – tất nhiên cũng không nên nhầm lẫn vẻ đẹp ngậm sương lung linh với vẻ mặt sáng bóng nhờn dầu.

8. Ăn mặc để gây ấn tượng

Bởi vì bạn trông tươi mới như thể vừa mới thức dậy, hãy ăn mặc đẹp để gây ấn tượng trong các cuộc hẹn hò sogaeting. Trước khi các chương trình phần mềm hẹn hò trực tuyến trở nên phổ biến, mọi người trải qua những ngày cuối tuần với các cuộc gặp gỡ bạn bè chung, và nếu họ ăn mặc đẹp chỉ để đi mua vài thứ đồ lặt vặt thì dám cá rằng họ sẽ nỗ lực hết sức cho những mục tiêu quan trọng khác trong tương lai.

CÂU CHUYỆN VỀ DA: Son Dae Sik

Giám đốc điều hành của Son & Park, nghệ sĩ trang điểm chính thức cho diễn viên, người mẫu Jeon Ji Hyun

Tôi tin rằng dưỡng da là bước quan trọng nhất trong quy trình trang điểm của bạn. Nếu không có sự chuẩn bị thích hợp, tình trạng của da có thể hủy hoại lớp trang điểm của bạn trong ngày. Tôi luôn đảm bảo việc rửa mặt, thoa toner và tẩy tế bào chết với Son & Park Beauty Water để lỗ chân lông được làm sạch đúng cách. Sau đó tôi dùng serum. Cuối cùng, tôi mát-xa kem dưỡng ẩm nhẹ lên da trong khoảng từ ba đến năm phút. Việc xoa bóp này giúp giảm sưng và giúp các nguyên liệu dưỡng ẩm thấm vào da.

Vẻ đẹp "trang điểm như không trang điểm" hiện là vẻ đẹp được săn đón ở Hàn Quốc, và điều này đồng nghĩa với việc sử dụng kiểu trang điểm nhẹ và tự nhiên để làm nổi bật các đường nét trên mặt một cách tinh tế. Về lý thuyết thì đây là kỹ thuật đơn giản, nhưng điều khó nhất là thực hiện đúng cách.

Mặc dù phong cách trang điểm còn tùy thuộc vào trang phục và mái tóc, nhưng Jeon Ji Hyun thích kiểu trang điểm nhẹ nhàng hơn. Phải nói rằng cô ấy thích hợp nhất với vẻ đẹp tự nhiên,

trang điểm như không trang điểm; do đó tôi luôn tránh sử dụng quá nhiều mỹ phẩm màu sắc và chỉ dùng những kỹ thuật tạo đường bao khuôn mặt tinh tế để làm nổi bật hơn các đường nét sẵn có của cô ấy. Đối với bộ phim truyền hình Love from Another Star (Vì sao đưa anh đến), tôi chú trọng tạo vẻ ngoài trong trẻo, phủ sương với một chút nhấn nhá son môi. Cô ấy hoàn toàn tin tưởng tôi vì biết rằng tôi sẽ luôn đảm bảo để cô ấy có vẻ đẹp hoàn hảo mà giản đơn.



10

VẺ ĐẸP HÀN TỪ TRONG RA NGOÀI

Tầm ảnh hưởng của lối sống đối với làn da

Thực ra khi đến Hàn Quốc, tôi không biết mình sẽ trông chờ điều gì. Dù vậy, điều duy nhất tôi không lo lắng là ăn "ngập mặt". Điều đó chắc chắn sẽ xảy ra và tôi hoàn toàn háo hức.

Lớn lên ở Los Angeles, cho dù bạn muốn BBQ Hàn Quốc, bibimbap, hoặc kim chi với số lượng lớn thì các nhà hàng Hàn

Quốc trong vùng cũng không làm bạn thất vọng. Tình yêu ẩm thực Hàn Quốc trong tôi ngày càng tăng lên, và việc tìm ra các phiên bản "gốc" của các món ăn tôi thích là một trong những ưu tiên của tôi khi đến Seoul.

Tuy nhiên, mặc dù tôi có thể "xử lý" tốt các món ăn Hàn Quốc và biết cách sử dụng đũa, vẫn còn nhiều sự tinh tế về ẩm thực mà tôi mới bắt đầu "nhặt nhạnh". Ví dụ, banchan không chỉ là các món ăn phụ, chỉ để trang trí cho bàn ăn – dì và cậu tôi giải thích.

Theo họ, các món banchan rất quan trọng vì chúng phải hài hòa với món ăn như một thể thống nhất, và nếu một nhà hàng chuyên món súp đuôi bò không có kimchi và kkakdugi (cải cay) ngon để ăn kèm với nó thì nhà hàng đó chắc chắn không thể tồn tại lâu dài trong thế giới ẩm thực.

Bởi vì tất cả các món banchan được chế biến khác nhau, khẩu vị của tôi đã sớm phát triển để tôi có thể nhận biết được đâu là banchan tuyệt hảo và đâu chỉ là banchan tầm thường. Ngoài ra, không giống như món tương rau chân vịt hay món hoa hành tây, bạn có thể ăn nhiều banchan mà không cảm thấy có chút cảm giác áy náy nào. Bạn chỉ đang tiêu thụ nhiều rau tươi và thực vật lên men, một phần quan trọng trong văn hóa chú trọng sức khỏe của Hàn Quốc.

Bí mật của Soko:

Nhiều người Hàn Quốc tin rằng các thực phẩm lên men, như kimchi, rất giàu vi khuẩn có lợi, có chất chống ôxy hóa mạnh mẽ và các enzyme giúp tiêu hóa và tăng cường hệ miễn dịch.

Nhưng những tác động lành mạnh trong lối sống mới của tôi ở Hàn Quốc không chỉ dừng lại ở phương diện ẩm thực. Khi tôi làm việc tại Samsung, các bạn đồng nghiệp bảo tôi cùng đi bộ với họ dọc theo một con đường mòn có cảnh đẹp loanh quanh gần tòa nhà văn phòng của chúng tôi. Lúc mới đầu tôi nghĩ lời

đề nghị này là lãng mạn, nhưng sau đó tôi nhận ra rằng sau bữa trưa hầu hết mọi người trong công ty đều đi ra ngoài theo từng cặp đôi hoặc nhóm nhỏ để dạo bộ.

Từ yoga đến leo bộ lên núi (được vũ trang nghiêm túc từ đầu đến chân như leo núi chuyên nghiệp, chứ không giống như ở Los Angeles, nơi mà bạn đi dạo lên một ngọn đồi bằng dép xỏ ngón) cho đến ăn uống đúng cách, người Hàn Quốc dường như chăm sóc sức khỏe tổng quát một cách nghiêm túc như cách họ chăm sóc làn da vậy.

Hiển nhiên, không phải tất cả mọi phương diện liên quan đến văn hóa Hàn Quốc đều lành mạnh nhất (như những đêm "chiến" rượu soju tới khuya hay tiêu thụ quá nhiều thịt heo ba chỉ), nhưng tôi nhận thấy rõ ràng rằng nhiều người – bất kể tuổi tác và giới tính – đều có những nỗ lực để phối hợp kiến thức về những gì tốt cho họ và họ từng bước một đầu tư, chăm sóc cơ thể. Đây không phải là xu thế ăn uống nhất thời, vì mọi người dường như hiểu được và chấp nhận với thực tế rằng có lẽ phải đến 20 hoặc 30 năm nữa họ mới gặt hái được lợi ích của những việc hiện giờ họ đang làm. Họ ghét sự hài lòng tức thì, bởi vì cái gì cũng có giá của nó.

T-Ô-N T-R-Ọ-N-G cơ thể của bạn

Sự thật cơ bản: Bạn không thể chỉ tôn trọng làn da của mình và bỏ mặc cơ thể mà vẫn mong chờ sẽ sở hữu một vẻ ngoài rạng rỡ. Tôi đã từng nói rồi, chăm sóc da không được hời hợt, và tôi sẽ nhắc lại điều này một lần nữa – không hời hợt trong việc chăm sóc da. Sau đây chỉ là một số lời khuyên cho sức khỏe tổng quát, vì sức khỏe có mức độ và tầm ảnh hưởng lớn đối với làn da của bạn.

Uống thật nhiều nước

Nước chiếm khoảng 60-70% cơ thể bạn, vì vậy khuyến cáo sức khỏe rằng mỗi ngày bạn nên uống từ 6-8 ly nước (khoảng 170-

230 ml/ly), tùy thuộc vào mức độ tập luyện thể dục của bạn, là hoàn toàn có nghĩa. Nước sẽ giúp duy trì cho hệ miễn dịch luôn luôn ở "đỉnh cao phong độ". Thật khó để tìm thấy một làn da khỏe trên một cơ thể không khỏe.

Nước cũng liên quan đến sự lưu thông máu, giúp da luôn duy trì được vẻ rạng ngời và tươi mới.

Nhưng chỉ uống nước thôi thì chưa đủ, nhất là trong việc nỗ lực để có được làn da đẹp, có được một vẻ đẹp trong sáng, căng tràn, rạng rỡ. Tôi đã nghe điều này hàng triệu lần: "Tôi uống nước cực kỳ nhiều. Không hiểu sao da tôi vẫn luôn thiếu nước trầm trọng!". Bạn cần biết điều này: lượng nước bạn uống sẽ đi đến thận, phổi, tim và những cơ quan khác trước, và nhỏ giọt xuống làn da của bạn sau cùng. Bạn sẽ không đột nhiên có được làn da căng mọng, "no" nước bằng cách uống nước, bởi vì cơ thể bạn không vận hành đơn giản như thế. Bạn sẽ đạt được kết quả tốt nhất khi bạn uống đủ nước và giữ ẩm da tại chỗ với các chất giữ ẩm giúp duy trì độ ẩm cho da.

Ăn uống lành mạnh

Làn da bạn sẽ phản ánh những gì bạn ăn. Chế độ ăn uống điều độ là cách tối ưu để giữ cho cơ thể bạn luôn khỏe mạnh, và điều này cũng sẽ được phản ánh ra bên ngoài. Vì vậy, bạn hãy ăn ít những loại thực phẩm như bánh, kẹo dẻo, thức ăn nhanh,... và tiêu thụ nhiều hơn những thực phẩm như sữa chua, rau xanh, cá, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, và những thực phẩm có nhiều protein không mỡ (lean protein).

Tuy nhiên, cũng giống như việc uống nước, những gì bạn ăn sẽ không cải thiện da dẻ ngay lập tức. Bạn có nên ăn bơ hoặc uống trà xanh vì lợi ích của làn da không nhỉ? Chắc hẳn rồi, các acid béo và chất chống ôxy hóa là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời đối với toàn bộ cơ thể bạn. Giống như nước, tất cả các dưỡng chất bạn nhận được từ thức ăn sẽ được phân phối đến các cơ quan

quan trọng trước tiên, sau đó mới đến da. Nhưng trong cuốn sách này, tựu trung, tôi muốn nhấn mạnh vào lý do mà chúng ta cần ăn uống lành mạnh, đó là để trí óc và toàn bộ cơ thể (bao gồm cả làn da) đều cảm thấy đang được nuôi dưỡng và ở trong trạng thái tối ưu.

Khò khò khò...

Tiến lên phía trước, thức tỉnh chính mình nào: Ngủ là một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm cho làn da. Từ việc điều hành Soko Glam, viết cuốn sách này cho đến xem chương trình Running Man, tôi không lạ gì với việc thiếu ngủ.

Khi tôi không ngủ đủ giấc, cơ thể tôi lập tức báo cho tôi biết rằng tôi đã đối xử tệ với nó. Tôi không thể tỉnh táo trong ngày và nhận được nhiều lời quan tâm như: "Gái à, trông cậu thật mệt mỏi". Nhưng ngoài cảm giác chếnh choáng và không hào hứng vui tươi khi thiếu ngủ, những hậu quả về da sẽ gồm có: cặp mắt "gấu trúc" sưng húp và thậm chí mụn nổi nhiều hơn, vân vân và vân vân.

Tại sao ngủ sâu từ bảy đến tám tiếng là cần thiết đối với sức khỏe làn da? Trong khi bạn nghỉ ngơi, cơ thể bạn tự chữa lành chính nó. Trong suốt giấc ngủ, máu chảy đến da tốt hơn và cung cấp ôxy cho da. Ngoài ra, chính trong lúc ngủ, các phân tử amino acid hình thành thêm nhiều collagen, còn các chất dịch và độc tố bị thải trừ.

Bây giờ có lẽ bạn đang nghĩ về đôi mắt "bụp" – một tàn tích đau lòng của cái thời đa số chúng ta phải chiến đấu sau những đêm thức học bài khi còn ngồi trên ghế nhà trường, hay sau những đêm khuya khóc lóc vì công việc, trường lớp, bạn trai. Vậy thì đâu là nguyên nhân khiến mắt sưng húp, và quan trọng hơn nữa, làm sao ta tránh được tình trạng ấy?

Bọng mắt có thể là do di truyền, tất nhiền rồi, nhưng loại trừ nguyên nhân ấy ra thì bọng mắt có thể hình thành dưới mắt sau

một đêm trăn qua trở lại. Khi chúng ta không ngủ đủ, hoặc ngủ không ngon giấc, những chất dịch thừa ngay dưới da sẽ không được vận chuyển đến bàng quang để bài tiết ra ngoài; nó tụ lại quanh khuôn mặt bạn. Có ít chất béo ở vùng ngay dưới mắt, vì vậy tình trạng giữ nước trở nên rõ ràng hơn, và các quầng thâm là kết quả cụ thể của sự thiếu lưu lượng máu đến da.

Bên cạnh đó, thiếu ngủ cũng sẽ làm suy yếu chức năng của hàng rào bảo vệ da (hệ thống miễn dịch cản các vi khuẩn có hại và các chất ngoại bang lại ở bên ngoài da), do đó có thể dẫn đến những rối loạn về da như chàm eczema và đẩy nhanh các dấu hiệu lão hóa.

Giảm căng thẳng

À, căng thẳng. Rất nhiều người trong chúng ta gặp phải cảnh ngộ này: Bạn có một căn bệnh lạ, bác sĩ đo thân nhiệt cho bạn, ấn ấn bạn vài cái, và sau đó buông lời "chắc nịch": "Đó là do căng thẳng. Bạn cần phải giảm căng thẳng mệt mỏi". Và rồi bạn ngơ ngẩn ngồi đó suy tư, tự khăng khăng "lời phán" này không đúng chút nào.

Nhưng vị bác sĩ đó nói đúng, căng thẳng là điều mà tất cả chúng ta phải học cách kiểm soát. Nó có thể tác động đáng kể đến mọi mặt sức khỏe của bạn, và nó thể hiện trên da dưới dạng như mụn và lão hóa sớm.

Cái cách mà căng thẳng ảnh hưởng đến cơ thể bạn có thể được phân tích như sau: Căng thẳng (đến từ chấn thương, nỗi đau, bệnh tật, hoặc chỉ là một tình huống hàng ngày) khiến cơ thể bạn giải phóng các hormone như adrenaline và cortisol – những chất được cho là làm tăng năng lượng và giúp cơ thể bạn đối phó với bất kỳ tình huống căng thẳng nào hiện có. Tuy nhiên, nồng độ cao của các hormone này trong một thời gian dài sẽ làm suy yếu hàng rào biểu bì, làm trầm trọng thêm các tình trạng hiện tại hoặc làm chậm trễ việc chữa lành các vết thương. Khi nồng

độ cortisol tăng lên, tuyến bã nhờn sẽ sản xuất nhiều dầu hơn. Vì vậy, đây là lý do tại sao khi bạn đã căng thẳng về việc cố gắng làm cho mình xinh đẹp nhất – ngay trước buổi hẹn hò với một anh chàng siêu đáng yêu, hoặc khi bạn nhận thấy trời sắp mưa trong tiệc cưới ngoài trời thì một "hắc khách" siêu béo mang cái tên "mỹ miều" – mụn – lại quyết định đáp ngay trên đầu mũi bạn.

Bạn muốn bằng chứng ư? Không đâu xa, hãy nhìn những số liệu mà chúng tôi thống kê về Tổng thống Obama. Tôi đã bị bạn bè (và cả ông xã của tôi) trêu chọc về tình cảm của tôi đối với ông ấy. Nhưng chỉ sau bảy năm cầm quyền, ông Obama trông như già đi 20 tuổi – bạn có thể nhìn thấy mái tóc hoa râm, những nếp nhăn hằn sâu, và làn da trông như ít đầy đặn hơn và sậm màu hơn. Trong khi tôi vẫn cho rằng ông là vị tổng thống đáng yêu nhất trong lịch sử các đời tổng thống, thì tôi vẫn không thể chối cãi là căng thẳng có thể để lại "con số" trên làn da của bạn. Ông Obama có lẽ đã không có nhiều cơ hội để thư giãn, nhưng bạn chắc chắn nên làm những gì bạn có thể.

Điểm tích cực đáng ngạc nhiên của điều cấm kỵ liên quan đến văn hóa

Sống trong một đất nước hoàn toàn khác cách xa nửa vòng trái đất, bạn bị ràng buộc phải thích nghi với những tư duy và cách sống khác – bạn biết đấy, đó là cú sốc văn hóa. Chẳng hạn như việc dùng chậu rửa để làm sạch "vòng ba". Ban đầu, việc này thật "kinh" khi bạn mới tiếp cận nét văn hóa này, nhưng sau khi đã quen với cảm giác ấm áp và thoải mái mà nó đem lại, bạn sẽ thật sự cảm thấy khó chấp nhận nếu phải sống cả đời mà thiếu nó.

Trên nhiều phương diện khác, Hàn Quốc bảo thủ hơn so với Hoa Kỳ. Nếu nghiện xem các bộ phim lãng mạn của Hàn Quốc, bạn sẽ phải đợi dài cổ để được chiêm ngưỡng màn hôn nhau của hai nhân vật chính. Sau một vài tập phim, bạn bắt đầu hào hứng

khi họ có vẻ sắp nắm tay nhau! Quan hệ tình dục trước hôn nhân và sống thử với bạn trai cũng vẫn là những cấm kỵ lớn trong xã hội, mặc dù điều này rõ ràng đã và đang xảy ra. Vì quý phụ huynh Hàn Quốc của tôi vẫn sống ở California, tôi đã nghĩ rằng sẽ "an toàn" khi Dave và tôi chuyển đến sống chung ở Seoul, nhưng rồi bố yêu của tôi gọi điện và thông báo rằng ông sắp đến thăm tôi! Tuyệt – nhưng cũng "rối" thật đấy!

Tôi rơi vào trạng thái khủng hoảng và hoang mang. Tôi thuê một căn hộ có sẵn nội thất trong một tháng, và Dave cùng tôi phải chuyên chở một xe đầy nhóc những thứ hầm bà lằng của tôi từ căn hộ mà chúng tôi sống chung đến căn hộ mới của một kẻ độc thân giả vờ là tôi đây. Ngay trước khi bố tôi chuẩn bị đến, ông gọi cho tôi từ sân bay LAX để báo rằng ông đã làm thủ tục bay xong và chuyến bay sẽ cất cánh đúng giờ. "Ồ, Charlotte này", bố nói trước khi chúng tôi cúp máy, "mẹ con muốn chắc chắn rằng con đã không thuê một căn hộ giả để qua mắt bố mẹ về việc con đang sống với bạn trai". "Không, tất nhiên là không ạ", tôi nói và cười to. "Tại sao con phải làm vậy?". Với hợp đồng thuê nhà một tháng đã ký, tôi không còn lựa chọn nào khác là ngang ngược chống chế và vờ như thể bố mẹ tôi không biết chính xác tôi đang sống như thế nào. Và để tôi chia sẻ thêm với bạn điều này, đồ đạc lỉnh kỉnh chất đầy cả xe trông cũng không nhiều nhặn lắm khi chúng được bày ra trong một căn hộ.

Lúc dì tôi đến thăm bố tôi và tôi tại căn hộ, dì ấy nhìn quanh một vòng và hỏi: "Tất cả đồ đạc của con đâu cả rồi?", trong khi hai bố con tôi ngồi đó, mỉm cười và cố tránh một cuộc đối đầu xuyên lục địa.

Không chỉ bố mẹ tôi, mà đất nước Hàn Quốc xét về tổng thể có thể gây ngạc nhiên cho tôi. Sau khi tôi chấp nhận công việc ở Samsung và gửi thông báo nghỉ việc trước hai tuần, ông sếp Hoa Kỳ đã cảnh báo tôi rằng phải thận trọng và chuẩn bị tinh thần khi đề xuất các ý kiến, chẳng vì lý do gì khác ngoài việc tôi là nữ giới. Tôi gạt đi những nhận định của ông mãi cho đến khi tôi

nhận được hợp đồng làm việc tại Samsung. Hàng chữ in nhỏ đề cập đến việc nếu sinh con, tôi phải quay trở lại với công việc ba ngày sau khi sinh!

Thánh thần ơi! Tôi nghĩ. Họ cố gắng đẩy bạn đi ngay khi bạn làm mẹ! Có lẽ sếp tôi đã đúng, và tôi đang tự đưa bản thân mình ngược về thập niên 50, khi mà tôi chỉ phục vụ cà phê suốt ngày bất chấp chức danh của mình. Nhưng tôi chỉ mới 22 tuổi và cảm thấy những năm tháng thanh xuân này còn cách xa việc bị ảnh hưởng bởi bất kỳ điều khoản thai sản nào, thế là tôi ký.

Hóa ra hợp đồng bị lỗi đánh máy – có trọn ba tháng nghỉ thai sản, và có thể kéo dài thêm nếu cần. Ngoài ra, các ý kiến của tôi rất có tầm ảnh hưởng, và tôi đã được tưởng thưởng cho những ý kiến đó. Vào năm thứ hai của tôi tại Samsung, tôi có chuyến đi công tác nước ngoài với Phó Tổng Hong Sung Il và Giám đốc Điều hành Park Ki Seok để tham dự những cuộc họp chuyên biệt mà tôi đã lên kế hoạch và đề xuất. Bước sang tuổi 24, tôi đã nhận được tiền thưởng đặc biệt từ công ty; sang năm 25 tuổi, tôi đã có quyền đưa ra những quyết định tuyển dụng và quản lý các sự kiện triệu đô; và năm 26 tuổi tôi đã là trưởng nhóm quan hệ công chúng quốc tế. Chỉ sau một thời gian ngắn kể từ lúc tôi rời Seoul vào năm 2013, Hàn Quốc bầu nữ tổng thống đầu tiên.

Sếp cũ của tôi đã sai trên một phương diện nào đó, nhưng đúng thực là vẫn còn nhiều điều cấm kỵ văn hóa thâm căn cố đế mà phụ nữ Hàn Quốc phải đối mặt. Một trong số đó là hút thuốc. Trong khi chẳng ai thèm liếc mắt nếu một gã trai rút điếu thuốc ra khỏi gói thuốc để hút thì người ta lại mặc định rằng phụ nữ làm điều này là không thích hợp. Tôi đi ngang qua các quán cà phê và quán ăn, và nhìn thấy từng nhóm đàn ông Hàn Quốc uống cà phê và hút thuốc, từng vòng khói thuốc lớn lượn quanh trên đầu họ, tuyệt nhiên không có bóng dáng của một người phụ nữ hút thuốc nào ở ngoài đường. Sau vài năm sống ở Hàn Quốc, ngay cả tôi cũng phản ứng, giật mình kinh ngạc khi thấy một phụ nữ bật hộp quẹt hút thuốc ở nơi công cộng. Phụ nữ vẫn

hút thuốc, nhưng tất nhiên là hút một cách kín đáo. Trong nhà vệ sinh của các câu lạc bộ, bạn sẽ nhìn thấy trong gương phản chiếu từng tốp phụ nữ xếp hàng dài hút thuốc để tránh cặp mắt của dư luận.

Bản thân tôi rất thích một cảnh hút thuốc gợi cảm (cảm ơn các bộ phim của Vương Gia Vệ), nên tôi có thể hiểu được tại sao thuốc lá lại có sức lôi cuốn như vậy. Tôi cũng hút vài lần trong đời – bao gồm một số lần cố tình chuyền bao thư đựng thuốc lá với các đồng nghiệp khi còn ở Hàn Quốc – nhưng tôi chưa bao giờ biến việc hút thuốc thành thói quen. Tạ ơn Thánh Thần!

Giờ đây, sau khi nghiên cứu sâu về chăm sóc da, tôi thậm chí còn biết ơn nhiều hơn khi những khoảnh khắc nổi loạn của bản thân đã không hề dẫn tôi đến một thói quen trung thành nào. Và tôi chợt nảy ra ý nghĩ, chính điều cấm kỵ hút thuốc mang tính phân biệt giới tính này đã vô tình giúp phụ nữ Hàn Quốc tránh những cạm bẫy của việc hút thuốc – một trong những cách đối xử tồi tệ nhất với làn da của mình.

Để tôi giúp bạn hình dung nhé! Khi bạn rít thuốc, khói thuốc sẽ xâm nhập vào cơ thể, gây ảnh hưởng đến hầu hết mọi cơ quan trong cơ thể bạn. Khói thuốc đi qua khí quản của bạn, hoặc phế quản, gây viêm và ho. Bạn khiến cơ thể bạn phải chịu đựng nguy cơ nhiễm trùng phế quản, ung thư phổi, cả bệnh nướu và sâu răng.

Thuốc lá nhuộm răng bạn thành màu vàng ố và khiến hơi thở “bốc mùi”. Chất nicotine gây tăng huyết áp và làm đông máu, dẫn đến sự tích tụ cholesterol trên các thành động mạch. Sự tăng tiết acid dạ dày sẽ gây ợ nóng và viêm loét; đồng thời, chất gây ung thư trong thuốc lá sẽ bài tiết vào trong nước tiểu nên có thể gây ung thư bàng quang và tổn thương gan.

Thế đấy! Còn bây giờ chúng ta trở lại với làn da của bạn. Hút thuốc sẽ làm giảm lượng ôxy trong máu, và ôxy suy giảm sẽ

khiến các tế bào da bị thiếu đói và dễ chết đi. Chu kỳ tái tạo tế bào diễn ra chậm, tế bào bị diệt vong thay vì tạo ra thêm tế bào mới, gây ra lão hóa sớm. Các gốc tự do trong khói thuốc lá còn gây tổn thương tế bào và phân hủy protein. Với lượng máu cung cấp cho da ít đi, da sẽ ít được nuôi dưỡng, do đó da có thể bị sậm và xỉn màu. Thuốc lá cũng có thể tác động xấu đến kết cấu và độ mềm mịn của da. Thêm vào đó, các vết thương sẽ lâu lành hơn, và bạn có nguy cơ bị ung thư da cao hơn.

Chìm đắm trong nỗi buồn sẽ rất có hại cho da

Những điều cấm kỵ thường nhuốm vẻ đạo đức giả, và Hàn Quốc cũng không ngoại lệ. Hút thuốc càng là điều cấm kỵ đối với phụ nữ bao nhiêu thì việc uống quốc túy (soju) trong những "cái chai màu xanh lá" lại được khuyến khích bấy nhiêu. Chai màu xanh lá là một phần quan trọng trong văn hóa Hàn Quốc. Rượu soju được bán sẵn ở bất kỳ cửa hàng tiện ích nào với giá chưa tới hai đô la, và đã khiến Hàn Quốc trở nên nổi tiếng với "danh hiệu" quốc gia uống nhiều rượu mạnh nhất: mỗi người uống trung bình 13,7 chén nhỏ mỗi tuần – gấp đôi "tửu lượng" của người Nga!

Các nhân vật nổi tiếng nhất ở Hàn Quốc – như các nữ diễn viên – thường là phát ngôn viên của rượu soju, với khuôn mặt thậm chí kề trên cái miệng chai; và cái chai màu xanh lá là hiệu ứng phổ biến trong các phim chiếu rạp và phim truyền hình. Khi bị "phụ tình" hoặc đối mặt với những khó khăn tương tự, một diễn viên thường vừa thuật lại nỗi thống khổ, đau lòng vừa liên tục nốc một lượng soju đáng kể, bất kể là đang cô đơn một mình hay ngồi với bạn bè trong một cái pocha, lều rượu ngoài trời được dựng lên như một địa điểm mà mọi người thường đến để đắm mình trong những cơn say khướt. Và khi họ vấp váp chân nam đá chân chiêu về được đến nhà hoặc đến sở làm vào sáng hôm sau, mọi người đều lịch sự phớt lờ đi.

Rượu là thói xấu của tôi, và tôi uống trong hầu hết thời gian ở Seoul. Tôi mê soju và rượu vang; và soju pha với nước ép dưa hấu đặc biệt là yếu điểm của tôi. Tuy nhiên, mặc dù uống rượu điều độ có thể đem lại niềm vui, bản thân rượu có thể gây ra một số điều với cơ thể và khiến các mạch máu giãn nở, dọn đường cho lưu lượng máu đến da nhiều hơn – nghe thì có vẻ tuyệt, những đôi má đỏ hây hây khi uống rượu... Nhưng mạch máu giãn nở có thể khiến các mao mạch bị vỡ và làn da vĩnh viễn đỏ hồng. Tiêu thụ lượng rượu quá nhiều còn khiến da bạn mất nước, làm tăng sự xuất hiện của các nếp nhăn. Nếu bạn từng nhìn vào gương trong tình trạng còn chưa tỉnh rượu và nghĩ "Ôi trời ơi, một đêm bí tỉ khiến mình già thêm năm tuổi!" thì đúng là "khớp lệnh" rồi đấy.

Dẫu vậy, bỏ rượu bia là yêu cầu không khả thi, tuy nhiên vẫn có một số cách giảm tác hại của việc tiêu thụ chúng. Biện pháp phòng ngừa đơn giản là thoa kem dưỡng ẩm da trước khi uống. Cách khác là chọn bia hoặc rượu vang (như một sự thay thế tốt hơn), và nhớ hớp vài ngụm nước giữa những lần uống để duy trì cung cấp độ ẩm cho da. Sau một đêm chè chén, sẽ rất có lợi nếu bạn đắp mặt nạ cho mặt hoặc mặt nạ ngủ có chứa vitamin và chất giữ ẩm để tăng chất chống ôxy hóa và dưỡng ẩm cho da.

Boricha: Cùng uống nào!

Khi vào bất kỳ nhà nào ở Hàn Quốc, bạn cũng sẽ thấy boricha trong tủ lạnh, kế bên hàng hàng lớp lớp banchan đựng trong những hộp thức ăn bằng thủy tinh. Boricha là trà lúa mạch rang chứa chất chống ôxy hóa và có hương vị quả hạch, thường được ướp lạnh trong các tháng hè và uống nóng trong mùa đông. Tôi tin rằng thức uống này góp phần giúp cơ thể

khỏe hơn và làn da đẹp hơn. Cứ cho là như vậy đi, có lẽ không có nghiên cứu khoa học nào về vấn đề này, nhưng công thức này là đúng chứ nhỉ:

Không ngừng ăn rau xanh + uống trà chống ôxy hóa không chứa caffeine = có sức khỏe tốt hơn?

Nhưng công thức này có ý nghĩa với tôi! Để chế biến boricha, bạn có thể mua lúa mạch dạng lỏng và đun sôi trong nồi vài phút, sau đó để hỗn hợp nguội và rót nó vào một bình chứa. Bạn cũng có thể mua trà lúa mạch dạng túi, bỏ vào trong bình chứa, ngâm trong nước ấm khoảng 20 phút trước khi lấy túi ra.

Trà, mặc dù có chứa một ít caffeine, nhưng rất tốt cho da, đặc biệt là trà xanh. Nó không chỉ chứa chất chống ôxy hóa mà còn có tác dụng chống ung thư, dù bạn uống hay thoa trực tiếp lên da. Trà xanh có thể giúp ngừa sự suy yếu collagen và ngăn không cho các tia UV tàn phá làn da của bạn; chính điều này đã khiến nó trở thành nguyên liệu chăm sóc da cực kỳ phổ biến.

Vì vậy khi nói đến trà, hãy uống và thoa nó lên da; còn soju thì chỉ nên trưng trên kệ.

GỌI MÓN: 10 món ăn Hàn Quốc yêu thích nhất của tôi

1. Kimchi. Một bắp cải cay được chế biến với tiêu, tỏi, gừng và hành lá. Đây là món ăn phụ banchan lên men có mặt trong hầu hết các bữa ăn và được cho là cung cấp một loạt các lợi ích sức khỏe vì nó chứa các chất chống ôxy hóa và có cả probiotic (các vi khuẩn sống có lợi cho tiêu hóa).

2. Bibimbap. Món ăn nhiều màu sắc và lành mạnh, gồm gạo và các loại rau tươi (cà rốt xắt lát mỏng, các loại rễ cây, và rau chân vịt,...), có thêm trứng lòng đào hoặc trứng chiên. Trộn các nguyên liệu với nhau, thêm một muỗng canh dầu mè và tương ớt cay vừa ăn. Nếu bạn đang ở trên chuyến bay của hãng Korean Air và bibimbap là một trong những món ăn được phục vụ thì bạn chắc chắn không bay nhầm chuyến.

3. Haemul Pajeon. Món bánh giống bánh kếp này được cắt thành những lát mỏng và ngâm trong nước tương. Nó được chế biến

với bột nhão gồm hỗn hợp trứng và bột được trộn với nhiều loại rau như hành lá và kimchi, và các loại hải sản như nghêu, mực, sò. Nó thường được dùng với makgeolli, một loại rượu gạo ngọt.

4. Mul Naengmyun. Mặc dù hai từ “mì lạnh” có lẽ không thể khiến bạn hào hứng, nhưng đây là món ăn không thể bỏ qua. Hãy tưởng tượng mì kiều mạch nổi trong bát nước súp thịt bò lạnh, được trang trí thêm vài lát dưa leo, lê Hàn Quốc và trứng luộc, sau đó được ướp với giấm và gyeoja (mù tạc cay). Nó thường được phục vụ trong mùa hè, sau khi chén no nê các suất lớn BBQ Hàn Quốc.

5. Samgyetang. Theo truyền thống, samgyetang thường được thưởng thức trong ngày nóng nhất của năm – để “lấy nóng trị nóng”. Đây là một món hầm với nguyên con gà non được nhồi nhân sâm, tỏi, gạo và hành lá, và được ăn khi còn nóng hổi. Người Hàn Quốc tin rằng ăn món này ba lần trong năm sẽ đem lại những lợi ích tốt nhất cho sức khỏe.

6. Gamjatang. Món hầm này thường chứa lá tía tô, đem đến hương vị thơm ngon, và có thành phần chính là khoai tây và xương heo. Món này còn được chế biến ngon hơn khi ăn không hết: thêm gạo và một số loại rau vào nước súp còn lại để làm món cơm chiên hảo hạng.

7. Tteokguk. Tteokguk là món súp xương bò được trang trí với các lát trứng chiên, thịt bò ép và rong biển. Đây là món ăn truyền thống, thường được dùng để đón chào năm mới và được ăn kèm với những sợi bánh gạo hình bầu dục dài, tượng trưng cho cuộc sống trường thọ và khỏe mạnh.

8. Samgyupsal. Đây là món mà tất cả chúng ta đều đang chờ đợi: BBQ Hàn Quốc – những dải thịt lợn dài được quấn trong lá diếp cá và ăn kèm với những lát tỏi nướng, kimchi, tương đậu nành và các món phụ banchan khác. Các món BBQ Hàn Quốc thường

được nướng trên than nóng chứ không phải nướng bằng bếp ga, và thường được thưởng thức kèm với rượu soju.

9. Tteokbokki. Một món ăn vừa ngọt vừa cay. Tteokbokki là bánh gạo cắt lát được bao phủ trong tương ớt và hành lá. Đây là món ăn khá rẻ tiền, ngon nhất khi được thưởng thức cùng với một chén súp viên cá băm (còn gọi là oden) ở các xe thức ăn đường phố.

10. Patbingsoo. Giờ tráng miệng đã đến rồi! Patbingsoo được chế biến từ đá bào, và theo cách truyền thống thì trên mặt đá bào sẽ được rưới thêm sữa đặc, đậu đỏ (pat), và bánh gạo (tteok). Patbingsoo rất giòn và ngọt, bạn có thể tìm thấy nhiều biến thể của nó với trái cây và kem, thường được phục vụ tại các quán cà phê và nhà hàng.



11

TRÁI TIM TÔI Ở SEOUL

Những địa điểm ăn uống, mua sắm và làm đẹp

Hey-o! (Xin chào!) Có lẽ bạn chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ đọc đến trang này của một cuốn sách về chăm sóc da, vì vậy xin chúc mừng bạn!

Lúc này đây, tôi hy vọng bạn đã hiểu được tại sao "da là quan trọng" ở Hàn Quốc, và luồng tư tưởng này sẽ truyền cảm hứng

cho bạn tìm hiểu và chăm sóc làn da của chính mình với cùng một mức độ nhiệt tình như vậy.

Mặc dù đây là phần cuối của sách, nhưng rõ ràng không phải là phần cuối của việc rèn luyện thói quen chăm sóc da của bạn. Ngày càng có nhiều thứ hơn để nghiên cứu, nhiều nguyên liệu mới để tìm hiểu, và nhiều sáng kiến mới để thử nghiệm, nhưng thật tuyệt khi cảm nhận rằng bạn là chuyên gia trong việc chăm sóc làn da của chính mình và chăm chỉ dưỡng da để có được làn da khỏe mạnh nhất có thể.

Không có khái niệm làn da hoàn hảo, nhưng nếu da bạn ít bị bong tróc hơn, ít bị mụn hơn, hoặc mềm mịn trong trẻo hơn so với khi bạn mới bắt đầu thì tốt quá, tất cả những dấu hiệu này chứng tỏ chiến tích của làn da và đáng để tổ chức ăn mừng.

Không có gì bí mật khi thừa nhận rằng Seoul là một nơi vô cùng đặc biệt đối với tôi, và Hàn Quốc nói chung là đất nước mà tôi quan tâm vô điều kiện. Bố mẹ tôi rời Hàn Quốc và không có dự định quay về, nhưng tôi nghĩ đây là số phận của tôi khi tình cờ gặp rồi yêu nền văn hóa này, tìm thấy khuynh hướng nghề nghiệp của mình, và nắm bắt cơ hội tìm hiểu về văn hóa chăm sóc da và làm đẹp ở đây. Thông qua cuốn sách này, tôi có thể tiếp tục khám phá Hàn Quốc, và tôi hy vọng có thể chia sẻ với bạn lý do tại sao đất nước này lại quan trọng với tôi đến thế. Có lẽ bây giờ bạn đã có chút “máu” du lịch làm đẹp trong người rồi nhỉ? Sao không thể là bạn nhỉ – đi dạo dọc khắp các đường phố Seoul, hai tay xách lỉnh kỉnh các túi mua sắm với đủ thứ loại mặt nạ giấy?!

Thành thật mà nói thì sống ở Seoul chưa bao giờ nằm trong danh sách những thành quả và trải nghiệm muốn có trong đời. Khi còn là một cô- bé-lớn, tôi đã thực sự mưu tính đến việc chuyển đến sống ở thành phố New York (nơi tôi sống hiện nay) ngay sau khi ra trường, nhưng may mắn, cơ hội và số phận đã đưa tôi đi đường vòng qua Seoul. Từ California đến Seoul rất xa,

nhưng khi tôi ở đó, không mất quá nhiều thời gian để tôi nhận ra rằng tôi chưa bao giờ cảm thấy như thế ở nhà. “Trạm ngừng xả hơi” đó thoáng chốc đã kéo dài nửa thập kỷ, và năm năm đó đã làm nảy mầm niềm đam mê của tôi đối với việc chăm sóc da, mở ra cơ hội để tôi trở thành doanh nhân và một con người như chính tôi hôm nay.

Tôi muốn chia sẻ tình yêu đối với Seoul của mình bởi vì tôi biết đất nước này không phải là điểm đến hàng đầu cho đa số du khách. Nhiều người chỉ biết về thành phố này như trạm quá cảnh trên đường tới các điểm đến khác ở châu Á, chẳng hạn như Băng Cốc hay Bắc Kinh; nhưng thành phố này có rất nhiều thứ đáng để chiêm ngưỡng chứ không chỉ là một sân bay tuyệt vời (dù vậy hãy tin tôi – sân bay ở Seoul đúng thật là quá tuyệt vời). Tôi nghĩ về Seoul như một bí mật được giấu kín tốt nhất của châu Á – và bí mật này cần được chia sẻ.

Tôi yêu Hoa Kỳ và nhận thấy mình thật vinh dự khi lớn lên cùng với những điều tốt đẹp nhất của cả hai nền văn hóa, nhưng tôi thực sự nghĩ rằng – từ con người cho đến ẩm thực, thú vui mua sắm, cuộc sống về đêm, văn hóa, năng lượng, dịch vụ và lịch sử – không có nơi nào như Hàn Quốc. Nhịp sống ở Hàn Quốc nhanh và mạnh mẽ, và tôi yêu cả hai – thành phố hiện tại và những gì mà nó đang phấn đấu để đạt được.

Tôi hy vọng rằng tình yêu của tôi với Hàn Quốc sẽ nhen nhóm cảm hứng trong bạn, và bạn sẽ muốn tự mình trải nghiệm đất nước này một ngày nào đó. Thực vậy, tôi mong chờ điều này nhiều đến nỗi đã đi “thám thính” trước và tổng hợp lịch trình dành cho bạn! Đi thôi nào, có thể bạn chẳng bao giờ cần chuẩn bị quá nhiều!

Dưới đây là những hướng dẫn nhỏ của tôi cho những ai muốn đến Seoul – câu chuyện đầy đủ về những nơi tôi mua sắm và ăn uống, và những gì tôi sẽ làm nếu chỉ có 72 tiếng đồng hồ. Hãy xem tôi như một người bạn rất sẵn lòng và vui mừng dẫn bạn đi

loanh quanh. Seoul chuyển mình nhanh, các cửa tiệm và nhà hàng đều thay đổi không ngừng, vì vậy khi bạn lên kế hoạch cho chuyến đi của mình thì hãy sử dụng chương này như một cẩm nang du lịch, đồng thời bạn có thể tham khảo trang web SokoGlam.com để có những cập nhật mới nhất.

Những khu vực bạn cần biết

Myeong-dong

Có nhiều cửa hàng mỹ phẩm nối đuôi nhau trong "lãnh địa" du lịch huyền thoại này hơn bạn tưởng. Đứng ở giữa ngã tư đường và bạn sẽ nhìn thấy các cửa hàng mỹ phẩm khắp bốn phương tám hướng. Bên ngoài cửa hàng, đại sứ thương hiệu đưa mẫu thử để lôi kéo bạn vào, và một khi bạn đã bước chân vào đó, họ sẵn sàng trả lời các thắc mắc của bạn về vấn đề làm đẹp bằng nhiều ngôn ngữ! Tôi đã dành ra từ ba đến bốn tiếng để khám phá tất cả các cửa hàng mỹ phẩm. Tôi thường đem theo một túi xách lớn hoặc ba lô (tôi ước gì mình có thêm một đôi tay nữa) để "rước" tất cả các món đồ đáng yêu về nhà. Thật tuyệt vời khi giữa buổi mua sắm bạn có thể tận hưởng bầu không khí tươi vui và các món ăn nhẹ ngon tuyệt từ những người bán hàng rong xếp hàng dọc theo con đường chính. Đừng quên nếm thử món bánh mì trứng; còn nếu bạn thích mạo hiểm và trải nghiệm, hãy thử món mực chiên.

Có một số cửa hàng bách hóa lớn (chẳng hạn như Lotte và Shinseage – hai cửa hàng nổi tiếng) nằm trên quãng đường đi bộ của con đường chính ở Myeong-dong có thể thỏa mãn cơn thèm ăn của bạn để bạn có năng lượng khám phá những nhãn hiệu mỹ phẩm cao cấp của Hàn Quốc. Trong hầu hết các cửa hàng bách hóa, bạn có thể tìm thấy chúng nằm cạnh bên các thương hiệu mỹ phẩm quốc tế ở tầng trệt.

Cách đi đến đó: *Ga Myeong-dong – tuyến số 4, cửa ra số 6; hoặc ga Euljiro 1-ga – tuyến số 2, cửa ra số 6.*

Garosu-gil

Mang cái tên có nghĩa “con đường rợp bóng cây”, Garosu-gil là một khu vực thời thượng với hằng hà sa số các cửa hàng, quán cà phê và nhà hàng. Cửa hàng yêu thích của tôi ở đây là Jaju, được trang bị các đồ dùng gia đình giống ở chuỗi cửa hàng Anthropologie nổi tiếng của Mỹ, nhưng giá thì thấp hơn nhiều, và Aland với bộ sưu tập các nhãn hàng của các nhà thiết kế thời trang độc lập; và bạn sẽ cực kỳ ngạc nhiên khi tất cả các mặt hàng đều có giá phải chăng (chỉ đừng kinh ngạc khi thấy các món đồ với kích thước nhỏ nhất – đây là sự thật về trang phục gây bức bối ở Hàn Quốc).

Ở đây cũng có bán sản phẩm Su:m37 truyền thống! Đáng buồn thay, các nhãn hiệu thời trang nhanh lớn hơn đang bắt đầu “lấn sân” trên dải đất đắt đỏ này và những cửa hiệu lớn nhất thuộc về hai tên tuổi Forever 21 và H&M.

Bạn sẽ không bị bỏ đói hoặc chịu đựng cơn thèm caffeine ở đây, bởi vì có quá nhiều lựa chọn cà phê và bánh ngọt với các quán cà phê mọc lên ở mọi góc đường. Cá nhân tôi thích nhất là quán Bloom and Goûté, chuyên phục vụ bữa lỡ cả ngày và bán hoa, vì vậy trông nó rất đẹp và có hương thơm rất tuyệt. Tôi yêu thích khám phá các quán cà phê mới, vì thế khi nào ở Seoul, tôi sẽ đem theo laptop và mỗi tuần sẽ chọn một quán cà phê mới để làm việc.

Vùng đất này là nơi bạn cũng có thể tìm thấy tôi đang dùng bữa lỡ với một nhóm bạn gái, và chắc chắn là tôi sẽ cố gắng ăn mặc đẹp nhất khi đến Garosu-gil. Quan sát mọi người là điều rất thú vị, và bạn sẽ bắt gặp một vài tín đồ thời trang sành điệu nhất thế giới ở đây.

Cách đi đến đó: *Ga Sinsa – tuyến số 3, cửa ra số 8 (10 phút đi bộ).*

Hongdae

Hongdae nổi tiếng với những bạn trẻ yêu thích nghệ thuật và cuộc sống về đêm sôi động – một hiệu ứng lan tỏa từ ngôi trường Đại học Hongik gần đó, một trong những trường đại học nổi tiếng của Hàn Quốc. Rất nhiều cửa hàng mỹ phẩm tập trung ở đây, và các tiệm móng tay rẻ tiền thì rất nhiều! Nếu bạn đang có hứng mua sắm áo quần, Stylenanda (en.stylenanda.com) là một trong những cửa hàng yêu thích của tôi.

Tuy nhiên, Hongdae chỉ thực sự sôi động về đêm, khi mọi người đều túa vào tủa ra các quán bar và câu lạc bộ. Đây là địa điểm lý tưởng để uống rượu soju và ăn anju (bữa lỡ được phục vụ kèm với thức uống có cồn). Nhiều quán ở đây sẽ không cho bạn gọi rượu mà không ăn anju, vì vậy hãy cứ nghĩ như thể chúng đang chờ đợi bạn.

Cách đi đến đó: *Ga trường Đại học Hongik – tuyến số 2, cửa ra số 9; hoặc ga Sangsu – tuyến số 6, cửa ra số 1.*

Itaewon

Dave và tôi đã trải qua nhiều đêm vui chơi ở Itaewon, vì nơi này gần chỗ trú đóng của quân đội Hoa Kỳ mà anh ấy đóng quân. Trước đây, nó chủ yếu được biết đến nhờ là nơi có các quân nhân Hoa Kỳ và cộng đồng lớn người nước ngoài, nhưng giờ đây nó được cả người Hàn Quốc và người nước ngoài yêu thích như nhau. Cuộc sống về đêm ở đây khá sôi nổi, với rất nhiều nhà hàng quốc tế và những con hẻm nhỏ bé quanh co dẫn đến những sảnh chờ và quán bar mang phong cách chiết trung. Nếu bạn muốn thưởng thức những món ăn không phải của Hàn Quốc như tacos (Vatos Urban Tacos, vatoskorea.com) hoặc bánh sandwich kẹp thịt heo (Linus' Bama Style Barbecue – Món nướng theo kiểu Linus' Bama), có lẽ bạn sẽ tìm thấy nó ở đây, và bạn sẽ không thất vọng. Hãy đến đây vào các tối thứ sáu và thứ bảy (đặc biệt là những sáng sớm chủ nhật), bạn có thể tìm thấy tôi.

Trong suốt thời gian ban ngày tôi sẽ ở tại cửa hàng giày yêu thích Chaussure Lapin (chaussurelapin.com), nơi có thể đóng giày cho bạn theo kích cỡ tùy chọn nếu bạn cho họ thời gian khoảng một tuần. À này, nếu đến cửa hàng Hamilton Shirts (hs76.com), bạn có thể mua được những cái áo sơ mi và áo com-lê tùy chỉnh sắc sảo với giá phải chăng được may chỉ trong vòng một tuần.

Cách đi đến đó: *Ga Itaewon – tuyến số 6, cửa ra bất kỳ.*

Samcheong-dong

Vùng lân cận này là khoảng giao thoa hoàn hảo của xưa và nay. Có rất nhiều quán cà phê và hàng ăn vặt, phòng trưng bày nghệ thuật, và các cửa hàng để vi vu; tất cả đều bí mật dẫn xuống những con đường quanh co nhỏ bé và dẫn vào những tòa nhà với lối kiến trúc và nhà ở Hàn Quốc truyền thống. Dường như luôn có một cửa hiệu hoặc nhà hàng mới để trải nghiệm ở Samcheong-dong, vì vậy không chuyến thăm nào giống nhau. Tôi thích thả bộ ngang qua đây vào những sáng chủ nhật yên tĩnh. Có một số matjib nổi tiếng phục vụ các món ăn cổ điển Hàn Quốc tiện lợi như tteokbokki (bánh gạo cay), và chỉ mất mười phút đi bộ từ khu phố nghệ thuật Insa-dong – nơi có nhiều quán trà truyền thống và thậm chí còn có nhiều phòng trưng bày nghệ thuật hơn. Insa-dong, đối với tôi, có chút đông khách du lịch, vì vậy tôi thường không dành quá nhiều thời gian ở đó, nhưng nếu đây là lần đầu bạn đến Seoul thì nơi này rất đáng để dạo qua.

Cách đi đến Samcheong-dong: *Ga Anguk – tuyến số 3, cửa ra số 1.*
Cách đi đến Insa-dong: Ga Anguk – tuyến số 3, cửa ra số 6.

Chợ Gwangjang

Chợ Gwangjang là một trong những chợ ngoài trời cổ xưa nhất ở Hàn Quốc, và khi tôi đang có tâm trạng muốn trải nghiệm một chút phong vị truyền thống hơn, thật khó bỏ qua nơi này, tôi

đến và đánh chén những món ăn truyền thông Hàn Quốc tiện lợi. Ngoài ra ở đây còn bán hạ giá các mặt hàng xinh xắn như khăn, chăn ga gối nệm, và cả trang phục truyền thống.

Trông thì có vẻ các khu chợ đêm như thế này thường quá tải khách du lịch, nhưng thực ra người dân địa phương mới chiếm đa số, và điều này khiến tôi càng yêu nơi đây hơn. Các quán ăn ngoài trời mở cửa từ 9 giờ sáng đến 11 giờ đêm. Nếu bạn cũng là một người sành ăn như tôi và muốn khám phá ẩm thực của các thành phố, hãy đến đây để thưởng thức bánh đậu xanh (bindaetteok), thịt bò sống trộn nước xốt tacta (yukhoe), hoặc cơm cuộn rong biển (kimbap) – gây nghiện đến nỗi người ta gọi nó là "kimbap giòn".

Cách đi đến đó: *Ga Jongno 5-ga – tuyến số 1, cửa ra số 8; hoặc ga Euljiro 4-ga – tuyến số 2, tuyến số 5, cửa ra số 4.*

Bạn đã tìm thấy nhà hàng – Giờ thì làm gì? Gọi món thế nào?

Ngồi tại một nhà hàng ở Seoul có thể gây cho bạn chút áp lực nếu bạn không biết nói tiếng Hàn, nhưng một khi bạn đã thông thuộc mọi thứ và biết cách gọi món, tôi sẽ không ngạc nhiên nếu cách phục vụ của Hàn Quốc làm tiêu tan các trải nghiệm ăn uống khác của bạn.

Khi bạn ngồi xuống, hãy tìm kiếm một cái nút ở cạnh bàn. Khi bạn sẵn sàng gọi món, hãy nhấn nút để báo với nhân viên phục vụ. Hầu hết các nhà hàng truyền thống Hàn Quốc đều có nút này, và nó hiệu quả hơn nhiều so với việc cố gắng vẫy tay gọi. Nếu không có nút, hãy thoải mái gọi nhân viên phục vụ nếu bạn muốn gây chú ý bằng cách nói to và mạnh mẽ: "Yeogiyo!" có nghĩa là "Xin lỗi, tôi cần được phục vụ ở đây"; và gọi họ như thế là chuyện bình thường, không có gì phải ngại.

Bí mật của Soko:

Cách thân thiện để xưng hô với các nhân viên phục vụ nữ là gọi họ bằng "unni" – nghĩa là "chị", hoặc "emo" – nghĩa là "dì", bất kể bạn lớn hay nhỏ tuổi hơn. Đối với nam phục vụ, cách xưng hô tiêu chuẩn là "yeogiyo".

Đối với các vật dụng cần thiết, bạn thậm chí không cần đến người phục vụ! Đa số các bộ dụng cụ bữa ăn, bình đựng nước, khăn ăn và ly tách sẽ được bày sẵn trên bàn (hoặc nằm khuất bên trong ngăn kéo bàn ăn, vì vậy hãy kiểm tra nếu chúng không có trên bàn). Hãy phân phối các bộ dụng cụ bữa ăn cho khách để đặt lên khăn ăn, và rót nước cho những người ngồi cạnh bạn.

Bí mật của Soko:

Chỉ có một lời cảnh báo – Nếu bạn chỉ lấy bộ dụng cụ bữa ăn và rót nước cho mỗi mình bạn, bạn có thể bị xem là khá ích kỷ; vì vậy hãy luôn luôn phục vụ những người khác trước khi phục vụ chính mình.

Rất nhiều cử chỉ, thái độ tôn trọng được thể hiện trong bữa ăn. Đừng bắt đầu ăn trước người lớn tuổi nhất trong bàn. Ngoài ra, khi nhận bất cứ cái gì (chén rượu soju hay thậm chí là cốc nước), hãy tập thói quen nhận lấy bằng cả hai tay. Đây có vẻ chỉ là điều nhỏ nhặt, nhưng nó là dấu chỉ đơn giản có "trọng lượng" rất lớn trong việc thể hiện sự tôn trọng của bạn đối với người khác.

Khi bạn muốn trả tiền, chỉ cần tìm hóa đơn ngay tại bàn (nó có thể đã được kiểm và sẵn sàng để bạn mang đến quầy thu ngân ở lối vào nhà hàng). Cách thanh toán "tự thân vận động" này siêu hiệu quả và giúp loại bỏ bất cứ trở ngại nào giữa bạn với nhân viên bồi bàn. Bên cạnh đó, có thể có một cái gương tiện dụng ngay trên lối ra để bạn có thể nhanh chóng kiểm tra răng miệng, tránh tình trạng thức ăn còn mắc trên răng (Bạn thấy chưa, các nhà hàng Hàn Quốc thực sự nghĩ mọi điều cho thực khách của mình!).

Mặc dù là những dịch vụ siêu nhanh, siêu tốt (đôi khi tại bữa tiệc nướng BBQ, nhân viên phục vụ sẽ đứng ngay tại bàn của bạn để nướng và cắt thịt cho bạn gần như suốt bữa ăn, dù rằng bạn có thể tự làm điều đó nếu cảm thấy thoải mái) mà nhân viên phục vụ hoàn toàn không yêu cầu tiền boa!

Không có dòng yêu cầu tiền boa trên hóa đơn thẻ tín dụng. Nếu bạn muốn cho tiền boa, có thể sẽ có người đuổi theo bạn và nói rằng bạn để quên quá nhiều tiền mặt trên bàn. Phải nói rằng tôi hay gửi tiền boa cho mọi người từ nhà tạo mẫu tóc đến tài xế taxi, và mặc dù họ thường tỏ ra ngạc nhiên nhưng hành động này luôn được đánh giá cao.

Lời khuyên khi đi mua sắm

• Hàn Quốc đánh thuế cao lên các thương hiệu xa xỉ, nên các mặt hàng này ở đây sẽ đắt hơn so với ở Mỹ hay châu Âu. Do đó, đừng mua chúng ở Hàn Quốc. Đa số các thương hiệu sang trọng đều có mặt trong các cửa hàng bách hóa lớn nhất của Hàn Quốc, nhưng tôi vẫn muốn ghé qua Cửa hàng Bách hóa Huyndai nếu tôi là bạn, chỉ bởi vì ở đó có nhiều mặt hàng hơn hẳn những gì bạn có thể mua tại một cửa hàng bách hóa phương Tây điển hình. Nó có một khu hàng ăn và khu bán bánh, và thậm chí còn tích hợp cả cửa hàng tạp hóa cao cấp. Ngoài ra, như đã đề cập từ trước, ở đây bạn còn có thể mua nhiều sản phẩm làm đẹp của các thương hiệu Hàn Quốc uy tín như Sulwhasoo và O HUI.

• Mang theo tiền mặt để có thể đổi tiền tệ của bạn sang đồng won của Hàn Quốc (KRW) tại sân bay. Hầu hết các máy ATM sẽ không cho phép bạn rút tiền từ thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ. Bạn sẽ cần tiền mặt để mua mọi mặt hàng đường phố đáng yêu, từ những cái ốp lưng hay bao điện thoại di động tân thời nhất (và dễ thương nhất) đến các phụ kiện tóc và vớ tất. Bạn đã có đủ những đôi vớ siêu “cute” chưa? Không, không thể đủ được! Nhiều cửa hàng cũng giảm giá cho bạn từ 5-10% nếu bạn trả bằng tiền mặt. Bên cạnh đó, đừng sợ mặc cả! Chẳng lạ gì khi

người bán thường đội giá từ 1.000 đến 2.000 won (tương đương với 1-2 đô la) so với giá gốc.

• Nếu bạn muốn mua các mặt hàng thời trang hoàn toàn sản xuất tại Hàn Quốc, có những trung tâm thời trang như Doota và Migliore nằm ở Dongdaemun. Mặc dù Hàn Quốc nổi tiếng với khu phố thời trang ở Dongdaemun, đặc biệt là chợ đêm, mở cửa từ 9 giờ tối, nhưng tôi cảnh báo là nó không rẻ như bạn trông đợi đâu. Đôi khi bạn nên đi mua sắm gần các trường đại học của nữ giới như Đại học Nữ Ewha, nơi mà bạn sẽ tìm thấy những trang phục Hàn Quốc với giá cả phải chăng. Bởi vì áo quần Hàn Quốc được phân phối cho nhiều nhà cung cấp nên có thể bạn sẽ tìm được cái áo đầm giống “y chang” ở Garosu-gil (nhưng với mức giá đắt đỏ).

• Nếu đang tìm kiếm những món hàng rẻ giá hời, bạn có thể đi mua sắm dưới lòng đất tại một ga tàu điện ngầm lớn như Express Bus Terminal Station (trạm xe buýt tốc hành), ga Gangnam (“Oppa Gangnam Style!!!”) và Ga Jamsil. Các trung tâm thương mại ngầm trưng bày hàng loạt các cửa hàng thời trang và thương hiệu mỹ phẩm giá rẻ và cũng có rất nhiều quầy đứng, bán các đồ ăn nhẹ ngon miệng nếu bạn cảm thấy đói bụng khi đi mua sắm.

• Đôi khi các cửa hàng quần áo sẽ không cho phép bạn mặc thử một số loại áo choàng, áo len, hoặc đầm váy không có nút từ trên xuống. Đây là vì lo ngại lớp trang điểm của khách hàng sẽ dính lên trang phục. Nếu điều này xảy ra với bạn, đừng cảm thấy bị xúc phạm – đó chỉ là chính sách của cửa hàng.

Các spa Hàn Quốc yêu thích của tôi

Nếu đến Seoul mà không ghé jimjilbang thì chuyến đi chưa trọn vẹn; vì thế sau đây là một số nơi mà bạn có thể dừng chân.

Dragon Hill Spa and Resort

Từng sống gần spa này, vì vậy khi còn ở Hàn Quốc tôi rất thường hay đến đây. Nó là một trong những spa lớn nhất ở Seoul và có đầy đủ tất cả mọi loại hình giải trí – nó được ví là ngôi sao Vê-ga (sao Bạch Minh) của các spa Hàn Quốc. Khu vực xông hơi khô bao gồm phòng xông hơi lò than, phòng xông hơi cây thông, phòng xông hơi đất sét đỏ, phòng tắm muối tinh thể mặt trời và phòng thiền định; còn khu vực xông hơi ướt bao gồm bể tắm nước biển nền đá tự nhiên, bể ngâm nhân sâm Hàn Quốc, bể Hinoki,... Tôi có thể nói tiếp, nhưng chắc bạn đã hình dung được rồi! Ở đó còn có cả phòng chơi game và hồ bơi ngoài trời; và bạn cũng có thể tiếp nhận những liệu pháp điều trị như tẩy tế bào chết toàn thân theo cách truyền thống, xoa bóp mặt và mát-xa. Lắm lúc có thể có rất đông du khách, nhưng nhiều người dân địa phương cũng thường đến đây.

Cách đi đến đó: *Ga Sinyongsan – tuyến số 4, cửa ra số 4. www.dragonhillspa.co.kr*

Spa Lei

Tôi thích spa Hàn Quốc này vì nó chỉ dành cho phụ nữ, và có vẻ thân mật hơn (có ít gia đình hơn, nhờ đó ít "hỗn loạn" hơn) và thoải mái hơn so với Dragon Hill Spa.

Bạn có thể ngồi trong bồn ngâm ngải đắng hoặc bồn tắm nóng ngoài trời, tắm nửa phần cơ thể để giúp lưu thông máu (với nguyên tắc là phần đầu nên mát và đôi chân nên ấm), cũng như tận hưởng ở các bồn tắm, liệu pháp điều trị và xông hơi khác.

Cách đi đến đó: *Ga Sinsa – tuyến số 3, cửa ra số 5. www.spalei.co.kr*

Tiệm nail: các salon với dịch vụ trọn gói cho việc chăm sóc móng, tẩy lông, nối mi

Mỗi khu phố có rất nhiều tiệm nail; bạn chỉ cần kiên trì "lia" mắt khi khám phá Seoul. Và tôi không đùa khi nói rằng bất kỳ tiệm nail nào bạn bước chân vào, bạn cũng sẽ nhận được những dịch

vụ khá tuyệt vời và gặp những nhà thiết kế thực sự có tay nghề cao; vì vậy bạn không cần phải lo lắng tự hỏi liệu bạn có đang ở tại một chuỗi tiệm nổi tiếng hay không. Tùy thuộc vào khu phố mà bạn đến, chi phí có thể dao động. Chẳng hạn, gần các trường đại học như Đại học Nữ Ewha, các tiệm nail thường nhỏ hơn một chút và không tươm tất gọn gàng bằng, và giá cả sẽ thấp hơn so với việc đi làm móng ở khu phố cao cấp như Cheongdam-dong.

Hãy ghi nhớ là các tiệm nail còn cung cấp dịch vụ nối mi và tẩy lông! Nối mi rất phổ biến ở Hàn Quốc vì nó trông rất tự nhiên và bạn có thể tránh việc chuốt mascara mỗi ngày. Tẩy lông vẫn chưa phải là một dịch vụ lớn ở Hàn Quốc, nhưng nó đang dần trở nên thông dụng hơn. Nếu bạn muốn tìm một cửa hàng đa-zi-năng cung cấp các dịch vụ trên thì hãy ghé qua các tiệm dưới đây.

Witch Nails

Tôi bị tiệm nail này thu hút vì cái tên ấn tượng của nó: nghệ thuật làm móng “phù thủy”. Nếu bạn đến đây, hãy làm một điều gì đó vô cùng “nổi loạn” và sáng tạo để không lãng phí thời gian và công sức bỏ ra! Nghiên cứu các bộ sưu tập nghệ thuật móng tay, hoặc đưa cho nhà thiết kế xem những tấm hình đã chuẩn bị sẵn để thể hiện ý muốn của bạn, vì họ có thể làm đúng như thế cho bạn. Ngoài ra, Witch Nails còn cung cấp dịch vụ nối mi và tẩy lông. Nếu được, bạn nên gọi trước để đặt hẹn vì có thể khá nhiều người đã đặt hẹn trước!

Cách đi đến đó: *Ga Sinsa – tuyến số 3, cửa ra số 8 (mười phút đi bộ đến Garosu-gil, tầng 2).*

http://blog.naver.com/witch_nail

Coco Lounge

Tôi thích cửa tiệm làm đẹp này vì tất cả các dịch vụ của nó đều có mức giá phải chăng và có một đội ngũ nhân viên nói tiếng Anh; vì vậy nó nằm ở Itaewon và là trạm dừng chân thường xuyên của du khách nước ngoài. Coco Lounge cung cấp các dịch vụ tẩy lông hoàn hảo, làm móng tay móng chân, tẩy lông bằng tia laser, mát-xa, và thậm chí là... nhuộm da.

Cách đi đến đó: *Ga Itaewon – tuyến số 6, cửa ra bất kỳ. www.facebook.com/cocoloungekorea*

Chăm sóc da mặt

Có rất nhiều tiệm chăm sóc da mặt với giá phải chăng ở Seoul, đặc biệt nếu bạn mua gói chăm sóc da mặt – thường bao gồm mười liệu pháp điều trị với giá khoảng 200.000 won (tính ra mỗi lần chăm sóc có giá chưa tới 20 đô la).

Nếu chỉ đi tham quan Seoul, bạn vẫn có thể trải nghiệm một phương pháp điều trị duy nhất với giá khoảng 30.000-40.000 won (xấp xỉ 30-40 đô la). Tôi thường xuyên đến một chuỗi cửa tiệm giá cả phải chăng và nổi tiếng mà nhiều người dân địa phương hay đi, có tên gọi là MI-PL (www. mipl.co.kr). Một suất chăm sóc da mặt điển hình thường bao gồm xoa bóp vai và ngực (!).

Để trải nghiệm spa sang trọng hơn, hãy kiểm chứng các dịch vụ spa có sẵn tại các khách sạn lớn như Shilla hoặc Banyan Tree Club and Spa. Nếu bạn muốn được chăm sóc bởi một dịch vụ spa có thương hiệu cụ thể, tôi khuyên bạn nên thử hưởng thụ liệu pháp spa trà xanh đặc biệt tại Amore Spa, được đặt trong các cửa hàng bách hóa Lotte *(ga Euljiro 1-ga – tuyến số 2, cửa ra số 7). Còn đối với các liệu pháp chăm sóc da mặt bằng thảo dược, hãy đến Hanyul Jeong Spa (ga Myeong-dong – tuyến số 4, cửa ra số 6).*

Tiệm làm tóc

Franck Provost

Mặc dù tiệm này mang thương hiệu Pháp, nhưng tất cả các nhà tạo mẫu tóc đều là người Hàn và không bao giờ khiến khách hàng thất vọng. Tôi lỡ "vướng chân" vào tiệm làm tóc này và không bao giờ hối tiếc quay đầu. Cửa tiệm ấm cúng và sang trọng này không bao giờ quá đông khách, và tôi luôn có thể tạt qua mà không cần đặt hẹn trước. Khi buổi nhuộm tóc kéo dài, họ làm cho tôi bánh mì nướng, trà và cà phê cappuccino. Tôi còn được xoa bóp rất thoải mái, và tất cả đều miễn phí.

Cách đi đến đó: *Ga Sinsa – tuyến số 3, cửa ra số 8 (2/F Sinsa-dong Gangnam-gu).*

Juno Hair

Juno Hair là một chuỗi salon lớn, vì vậy bạn có thể tìm thấy tiệm làm tóc này ở hầu hết các vùng lân cận. Tôi đến đó bất cứ khi nào cần sấy nhanh hoặc cắt tóc. Họ làm việc rất hiệu quả, vì vậy bạn sẽ năng lui tới. Họ không lơ là, bỏ qua một dịch vụ nào – họ vừa mát-xa đầu nhuần nhuyễn vừa gội đầu cho khách. Một lần sấy tóc không quá 20.000 won (chưa đến 20 đô la), và không cần gửi tiền boa!

Cách đi đến đó: *Ga Gangnam – tuyến số 2, cửa ra số 11 (3/F Jaeyeong Building Gangnam-gu).*

Jenny House

Nếu bạn muốn trải nghiệm một salon Hàn Quốc cao cấp với đầy đủ các dịch vụ thì Jenny House là lựa chọn thú vị. Tôi đã ghé tiệm này vào một ngày thứ bảy; tiệm chật kín các cô dâu chú rể đang chuẩn bị chụp ảnh đính hôn hoặc sửa soạn cho hôn lễ, nhưng mọi việc nơi đây diễn ra rất "êm" – như một cái máy được bôi dầu trơn tru vậy. Nếu bạn muốn các kiểu tóc, trang điểm và nghệ thuật làm móng mới nhất, bạn đã đến đúng chỗ. Thêm

vào đó, bạn còn có thể tình cờ gặp một, hai nhân vật nổi tiếng Hàn Quốc!

Cách đi đến đó: *Ga Apgujeong Rodeo – tuyến Bundang, cửa ra số 2 (Jenny House Primo).*

www.jennyhouse.co.kr

Bác sĩ da liễu

Phòng khám thẩm mỹ Arumdaun Nara

Có rất nhiều bác sĩ da liễu và phòng khám thẩm mỹ ở Seoul, nhưng nếu bạn dự định ghé thăm một trong số đó thì có lẽ bạn nên tìm nơi nào có cung cấp các dịch vụ bằng tiếng Anh, bởi vì giao tiếp là chìa khóa quan trọng để nhận được điều trị thích hợp. Arumdaun Nara là phòng khám nổi tiếng mà tôi từng đến và nó rất thuận tiện vì nằm ngay gần ga Gangnam. Giống bất kỳ phòng khám da liễu nào ở Hàn Quốc, Arumdaun Nara đáp ứng một danh sách đầy đủ các liệu pháp điều trị, như: chăm sóc da mặt, điều trị nếp nhăn bằng thủ thuật tia laser, thủ thuật làm mờ sẹo mụn trứng cá, thậm chí có cả tiêm botox và làm đầy da. Có hơn 8 bác sĩ da liễu và một số chuyên gia thẩm mỹ tại phòng khám này, họ có thể thỏa mãn tất cả các nhu cầu chăm sóc da riêng biệt của bạn thông qua các dịch vụ sẵn có.

Cách đi đến đó: *Ga Gangnam – tuyến số 2, cửa ra số 2 (5/F Yeoksam- dong Gangnam-gu).*

http://anacli.co.kr/english/01intro/intro01.asp

Lý do tất cả chúng ta đều ở đây: MỸ PHẨM!

Bởi vì bạn có ý định mua sắm nhiều nhất có thể cho chính mình, mẹ, chị em và bạn thân, cho nên bạn cần biết phải tìm kiếm thương hiệu và sản phẩm nào, và lý do tại sao. Tập đoàn mỹ phẩm lớn nhất tại Hàn Quốc là AmorePacific với rất nhiều

thương hiệu đã tạo được tiếng vang trên thị trường như Innisfree, Etude House, Laneige, IOPE và Sulwhasoo.

Tập đoàn mỹ phẩm lớn thứ hai là LG Household & Health Care (LG H&H), nhà sản xuất của Su:m37, O HUI, The Faceshop, Belif và Beyond. Ngoài hai hãng mỹ phẩm quyền lực này còn có rất nhiều thương hiệu chất lượng tuyệt vời, và tôi khuyến khích bạn nên khám phá càng nhiều thương hiệu càng tốt!

Danh sách dưới đây bao gồm những thương hiệu mà tôi yêu thích, cùng một số siêu phẩm của chúng. Hãy ghi nhớ rằng các thương hiệu Hàn Quốc thường xuyên làm mới tên sản phẩm, quy cách đóng gói, và các dòng sản phẩm, vì vậy các thương hiệu và sản phẩm được đề cập ở đây có thể là hiện thân của một sản phẩm khác hoặc đã không còn được sản xuất nữa. Hãy kiểm tra lại trên trang web SokoGlam.com để có những cập nhật mới nhất.

AmorePacific

Trà xanh, nhựa cây tre và nhân sâm đỏ là những thực vật châu Á nòng cốt trong các công thức sản phẩm của AmorePacific. Một thương hiệu cao cấp với bao bì sang trọng, tôi không thể mua đủ các sản phẩm bán chạy nhất của nó: Treatment Enzyme Peel và Color Control Cushion Compact.

www.us.amorepacific.com

Banila Co.

Banila Co. là một thương hiệu thành thị tạo ấn tượng cảm xúc trẻ trung nhưng tinh vi – hãy nghĩ đến những cửa hàng với hai gam hồng và trắng, trông như thể chúng đến từ tương lai. Mặc dù nổi tiếng với dòng kem CC (thương hiệu đầu tiên sản xuất kem CC tại Hàn Quốc), nhưng hãng còn có rất nhiều sản phẩm phổ biến thu hút người tiêu dùng tại các thị trường ngoài Hàn Quốc. Dung dịch làm sạch gốc dầu mà tôi yêu thích từ trước đến

giờ, dầu tẩy trang Banila Co. Clean It Zero, cũng là sản phẩm bán chạy nhất của hãng; và dòng VV mới tung ra thị trường (được đặt tên theo thành phần "vitalizing serum" – huyết thanh chăm sóc da tăng cường – có trong công thức) là một trong những sản phẩm mới "sốt" nhất trên thị trường.

www.banilaco.com

Belif

Đặt chân đến các cửa hàng Belif, bạn sẽ có cảm tưởng như đang lạc vào một nơi bào chế thuốc ở châu Âu. Hãng này mang đến sự kết hợp giữa các công thức thảo dược truyền thống với khoa học thẩm mỹ hiện đại. Sản phẩm được "tôn sùng" nhất là Aqua Bomb, một loại kem giữ ẩm và dưỡng ẩm chuyên sâu (ngay cả cho da dầu, nhờ vào kết cấu đặc giống dạng gel của nó).

www.belifcosmetic.com

Chosungah

Tôi là fan hâm mộ lớn đối với các thiết kế và khiếu thẩm mỹ của chuyên gia trang điểm Cho Sung Ah, ở cả hai dòng sản phẩm trang điểm và chăm sóc da. Tông màu sặc sỡ và mạnh mẽ cùng mẫu mã độc đáo của Chosungah như một "chất" tạo hưng phấn tức thì khi tôi tiến hành quy trình làm đẹp. Sữa rửa mặt Raw Black Bubble với hai công dụng làm sạch và dưỡng mặt nạ đã tạo được thành công vang dội ở Hàn Quốc, và tôi hoàn toàn hiểu lý do vì sao. www.chosungah22.com

Clio

Với tôi, đây là câu trả lời của Hàn Quốc cho thương hiệu MAC của nước Mỹ. Clio tập trung vào các dòng mỹ phẩm màu chuyên nghiệp từ kem nền đến son lì. Đây cũng là thương hiệu có sản phẩm "thần thánh" mà tôi yêu thích: Waterproof Pen Liner (chì kẻ mắt không thấm nước). Hãy dự trữ các thỏi son dạ (lip stain)

và chì kẻ mắt sống động lâu trôi – những sản phẩm được giới Kpop ưa chuộng.

www.clubcliousa.com

Neogen Dermalogy

Neogen Dermalogy có thể được tìm thấy khắp Hàn Quốc và tại các thành phố lớn ở châu Á. Sự khởi đầu của một số xu hướng làm đẹp kiểu Hàn Quốc đã phát xuất từ cách thức đóng gói, công thức và các dòng sản phẩm độc đáo của hãng. Sữa rửa mặt Neogen Dermalogy Real Fresh Foam chứa nam việt quốc hoặc trà xanh thật đựng trong chai dạng xịt là một trong những sản phẩm bán chạy nhất tại Olive Young (cửa hàng mỹ phẩm đa thương hiệu có mặt ở khắp các nước). Sản phẩm mới nhất thu hút thị hiếu khách hàng là Bio Peel Gauze Peeling Wine đi kèm với những tấm bông vải ba lớp độc đáo dùng để tẩy tế bào chết.

www.neogenderma.com

Etude House

Đi vào cửa hàng này, bạn sẽ có cảm giác như vừa bước chân vào một ngôi nhà búp bê dành cho kích cỡ người thật, với các sản phẩm làm đẹp đáng yêu nhất tràn ngập khắp xung quanh! Mặc dù mới đầu bạn có thể cảm thấy nó không hào nhoáng, nhưng đừng đánh giá thấp thương hiệu này – thực ra Etude House là công ty con của hãng mỹ phẩm khổng lồ AmorePacific. Một số các sản phẩm chăm sóc da và son môi yêu thích của tôi là của nhãn hàng này, chẳng hạn như dòng dưỡng da Moistfull Collagen và son môi My Jelly Lips-Talk.

www.etudehouse.com

The Faceshop

Có lẽ bạn quen thuộc với tên thương hiệu này và chuỗi cửa hàng của nó. Một số bút chì kẻ lông mày và dầu tẩy trang tốt nhất tôi từng sử dụng nằm trong bộ sưu tập các sản phẩm chất lượng với mức giá phải chăng đáng kinh ngạc của hãng.

www.international.thefaceshop.com

Goodal

Goodal, thương hiệu “chị em” của Clio, rất tự hào trong việc sử dụng quá trình lên men làm tiêu điểm cho các công thức điều chế của hãng. Các công thức có kết cấu dạng gel nhẹ rất tốt cho làn da dễ bị mụn, đặc biệt là dòng sữa dưỡng Super Seed Oil Plus – bao gồm chiết xuất trà xanh, chiết xuất rễ cam thảo và niacinamide giúp làm đều màu da, cải thiện độ đàn hồi của da và giảm lượng dầu.

www.goodal.co.kr

Innisfree

Người Hàn Quốc và du khách đều điên lên vì thương hiệu này bởi quy cách đóng gói sạch sẽ và việc sử dụng các nguyên liệu tự nhiên đến từ đảo Jeju. Do Innisfree có mức giá hợp lý và là thương hiệu ấn tượng khác của AmorePacific nên tôi có quá nhiều các sản phẩm yêu thích của hãng này đến nỗi tôi không thể liệt kê hết tất cả. Với những người mới bắt đầu trang điểm, hãy thử các sản phẩm như: khăn giấy tẩy trang Olive Oil Real Cleansing Tissue, dầu tẩy trang Olive Real Cleansing Oil, phấn phủ No- Sebum Mineral Powder, hay mặt nạ đất sét Jeju Volcanic Pore Clay Mask.

www.innisfreeworld.com

IOPE

IOPE tập trung vào việc pha trộn các chiết xuất thảo dược giàu dưỡng chất với các chất mới nhất trong công nghệ chăm sóc da, nhằm cho ra đời một số sản phẩm tiên tiến nhất trên thị trường, chẳng hạn như phấn nước IOPE Air Cushion! Thuộc AmorePacific, IOPE là thương hiệu đầu tiên phát triển phấn nước cushion compact cải tiến. Kể từ đó, sự đổi mới này đã sinh ra nhiều sản phẩm "ăn theo" của các thương hiệu, từ phạm vi Hàn Quốc cho đến toàn cầu. Tuy nhiên, nếu bạn muốn trải nghiệm phấn nước OG cushion compact (mà theo tôi thì vẫn là sản phẩm có công thức và công nghệ bọt biển tốt nhất) thì không nên chấp nhận bất kỳ "bản sao" nào.

www.iope.com

It's Skin

It's Skin để lại dấu ấn trong giới mỹ phẩm Hàn Quốc với các sản phẩm từ dịch nhầy ốc sên hiện đang cực kỳ phổ biến. Nếu bạn đang mong muốn giảm sẹo mụn trứng cá thông qua sức mạnh của chiết xuất từ dịch nhầy ốc sên, hãy thử dòng sản phẩm Prestige Crème Ginseng de Escargot.

www.itsskin.com/eng/index.asp

Laneige

Nhãn hàng này đặt trọng tâm vào việc ứng dụng những nền tảng khoa học về nước để giữ ẩm sâu cho da và bảo vệ da khỏi các tác nhân môi trường gây căng thẳng. Tôi đã sử dụng mặt nạ ngủ Laneige's Water Sleeping Mask trong nhiều năm, và tôi rất vui khi biết dòng sản phẩm này vẫn tiếp tục là sản phẩm bán chạy dù rằng tính đến nay đã có thêm rất nhiều sản phẩm mặt nạ ngủ đã gia nhập thị trường.

www.us.laneige.com

Manefit

Thương hiệu này là một viên ngọc bí ẩn, có dòng sản phẩm mặt nạ giấy sản xuất từ một trong những nhà sản xuất mặt nạ hàng đầu của Hàn Quốc, đến nỗi người ta mua các sản phẩm với chất lượng cực đỉnh mà quên để ý đến tên thương hiệu Manefit. Hãy thử sản phẩm Bling Bling Hydrogel Mask của Manefit cùng các sản phẩm thuộc thương hiệu “chị em” của nó là Ultru để được giữ ẩm, sáng da và có làn da trong veo như sương.

Missha

Missha nổi tiếng quốc tế nhờ vào một số sản phẩm “siêu sao” như: M Perfect Cover BB cream, Time Revolution First Treatment Essence và Time Revolution Night Repair Science Activator Ampoule. Bản thân tôi yêu thích cách thương hiệu này chú tâm vào việc cung cấp các sản phẩm chăm sóc da chất lượng cao với mức giá không xa xỉ. Tinh chất và dưỡng chất dạng ống Time Revolution có chất lượng tương đương với các sản phẩm tương tự của các thương hiệu đắt tiền hơn, giúp khách hàng chi tiêu tiết kiệm hơn mà vẫn đem đến những kết quả rất dễ thấy.

www.misshaus.com

O HUI

O HUI là một thương hiệu mỹ phẩm cao cấp được tìm thấy trong các cửa hàng bách hóa như Hyundai. Nó nổi tiếng nhất với việc sử dụng khoa học để tăng cường và bảo vệ chức năng của da thông qua các công thức dành cho da nhạy cảm. Tôi thực sự thích cảm giác nhẹ nhàng mà hầu hết các sản phẩm của O HUI tạo ra trên da, cũng như sự tập trung của thương hiệu này vào việc giữ ẩm để duy trì làn da khỏe mạnh, đàn hồi và ngậm sương. Nếu bạn muốn “vung tiền”, First Cell Revolution Essence là một trong những dòng tinh chất yêu thích của tôi mà bạn có thể thử.

www.ohui.co.kr

RE:P

RE:P là thương hiệu rất có ý thức môi trường, điều chế các sản phẩm chứa thành phần hữu cơ và không chứa paraben, dầu khoáng hay các thành phần có nguồn gốc động vật. Và 100% bao bì của hãng này được làm từ các sản phẩm tái chế được tẩy mực, và in ấn thì dùng mực đậu nành. Nếu bạn muốn có những trải nghiệm hữu cơ tối ưu, hãy sử dụng các sản phẩm của thương hiệu này, như: bông tẩy trang Organic Cotton Treatment Toning pad, hoặc mặt nạ dưỡng Fresh Mask with Real Calming Herb.

Skinfood

Hãy cho da bạn hấp thu những thực phẩm bổ dưỡng giống như những gì mà cơ thể bạn hấp thu. Từ bơ và cà tím đến lòng trắng trứng và cà chua, Skinfood tin rằng việc sử dụng các chất dinh dưỡng có nguồn gốc từ thực phẩm sẽ giúp bổ sung và bảo vệ làn da của bạn. Mẫu mã bao bì vui mắt và được thiết kế tùy thuộc vào công năng sản phẩm (và giá cả phải chăng). Các sản phẩm cá nhân tôi yêu thích là Black Sugar Mask Wash Off và Avocado Leave-In Fluid với tính năng như kem dưỡng dành cho tóc.

www.eng.theskinfood.com

Son & Park

Son & Park là thương hiệu được tạo nên bởi hai nghệ sĩ trang điểm hàng đầu của Hàn Quốc, Son Dae Sik và Park Tae Yun. Kết bạn từ thời phổ thông, họ đã phát triển những dòng sản phẩm với các tông màu cực kỳ hợp thời trang, và trở thành bậc thầy kiến tạo nên vẻ đẹp tự nhiên và hoàn hảo. Son Dae Sik còn là nghệ sĩ trang điểm chính thức cho Jeon Ji Hyun, người được công nhận là một trong những nữ diễn viên nổi tiếng nhất ở Hàn Quốc hiện nay. Kem nền che khuyết điểm Skin Fit Foundation của Son & Park được bán rất chạy vì nó đem đến độ che phủ tự nhiên, về hình thức, nó có lớp nền tinh chất ngay

giữa thỏi kem. Ngoài ra, tôi còn muốn sở hữu Beauty Water, sản phẩm kết hợp cả hai tính năng làm sạch bằng toner và tẩy tế bào chết. www.sonandpark.com

Su:m37

Su:m37 là nhãn hiệu mỹ phẩm cao cấp ở Hàn Quốc, chuyên sản xuất các sản phẩm dưỡng da với các thành phần lên men tự nhiên. “Su:m” đại diện cho từ Hàn Quốc có nghĩa là “hô hấp” và “37” biểu thị nhiệt độ tối ưu cho quá trình lên men. Nếu tôi phải lựa chọn hai sản phẩm yêu thích nhất thì đó sẽ là sữa rửa mặt dạng thỏi Miracle Rose Cleansing Stick và kem dưỡng ẩm chuyên sâu Water-full Timeless Moisturizing Cream.

www.su-m37.com/english

Sulwhasoo

Sulwhasoo là nhãn hiệu chăm sóc da sang trọng và cao cấp, định hình công thức sản phẩm với thành phần chính là dược liệu (chẳng hạn như nhân sâm và hoa huệ trắng) và sử dụng các phương pháp truyền thống của Hàn Quốc để cân bằng nguồn năng lượng bên trong da. Nếu bạn muốn chăm sóc da toàn diện, hãy chọn siêu phẩm của thương hiệu này: kem nhân sâm cô đặc Concentrated Ginseng Renewing Cream. “Món” yêu thích nhất của riêng tôi là kem dưỡng mắt Essential Renewing Eye Cream.

Là một trong những thương hiệu nổi tiếng mang phong cách đàn ông, Swagger có bộ sưu tập đồ sộ những sản phẩm chăm sóc da và tóc cần thiết. Được thể hiện ngay trong tên nhãn hàng, Swagger (phong thái bảnh bao, tự tin) có mẫu mã “sang chảnh” và hoàn hảo đối với các quý ông thành thị. Dave sử dụng sáp thơm tạo kiểu tóc Hair Slammer Pomade, sản phẩm mà bạn có thể mua ở cửa hàng Olive Young gần nhất.

www.swagger.kr

Tony Moly

Tony Moly nổi bật với kiểu dáng bao bì vui nhộn và đáng yêu, khởi đầu với các dòng kem dưỡng da tay có mùi hương ngọt ngào, có hình dạng các con vật và lát trái cây; chính nét hấp dẫn tươi trẻ đó đã giữ chân khách hàng. Thương hiệu này nổi tiếng với kem nền BCDation và son Petite Bunny Gloss Bars dưỡng ẩm hoàn hảo.

www.tonymolyus.com

3CE

Nhãn hàng mỹ phẩm thời thượng này được sáng lập bởi thương hiệu thời trang đang nổi StyleNanda ở Hàn Quốc. 3CE nổi tiếng với các công thức cho tác dụng lâu dài và những tông màu hiện đại mạnh mẽ. Thật khó để kiềm chế "vung tiền" cho sản phẩm son sáp Lip Crayons và kem bắt sáng Highlight Beam, chưa kể đến các phụ kiện móng tay nghệ thuật kèm theo.

www.en.stylenanda.com

Too Cool for School

Đây không phải là thương hiệu làm đẹp kiểu Hàn Quốc điển hình. Too Cool for School thậm chí còn không sử dụng người mẫu Hàn Quốc để "đánh bóng" thương hiệu bởi nó hướng đến thị trường toàn cầu, các mặt hàng của nó được cả thế giới "thèm muốn" về cả chất lượng và kiểu dáng sáng tạo, lạ mắt. Thật khó để rời các cửa hàng trang trí hoành tráng của Too Cool mà không "rinh" theo sản phẩm gì trong dòng Dinoplatz của nó. Thách thức tiếp theo đối với bạn sẽ là khi thực sự sử dụng sản phẩm – mẫu mã quá đẹp đến nỗi bạn sẽ có chút nhói lòng nuối tiếc khi xé lớp niêm phong để mở sản phẩm ra.

www.toocoolforschool.com

Chuỗi cửa hàng đa thương hiệu

Olive Young, Watsons và Belport về cơ bản là những “cửa hàng tạp hóa” mỹ phẩm cao cấp. Chúng kinh doanh đa dạng các thương hiệu có mức giá tầm trung (của cả Hàn Quốc và quốc tế). Có rất nhiều “viên ngọc quý” được tìm thấy ở đây, vì vậy chúng chắc chắn xứng đáng được để mắt đến.

Những nhu cầu cơ bản

Tàu điện ngầm và xe taxi: cách du hí vòng quanh Seoul

• Bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể, bạn hãy đi tàu điện ngầm! Nó rất tuyệt vời, với ghế ngồi có thể điều chỉnh nhiệt độ, điều hòa, và màn hình LCD hiển thị các giờ tàu đến ga. Tàu điện ngầm ở Hàn Quốc nhìn chung rất sạch sẽ và chạy rất thường xuyên. Nó thường đông nghẹt người trong giờ cao điểm, và đa số các tuyến đều ngừng chạy vào khoảng nửa đêm; vì vậy nếu bạn sử dụng tàu điện ngầm để ra ngoài vào buổi tối thì hãy dùng cách khác để về lại nhà.

• Dịch vụ taxi ở Seoul tương đối rẻ tiền và rất phong phú (giá khởi điểm cơ bản thường ít hơn 3 USD, chấp nhận cả hai phương thức thanh toán là thẻ tín dụng và tiền mặt). Cách nhận biết taxi đang “trống khách” là dấu hiệu đèn LED trên kính chắn gió có màu đỏ và hiển thị các ký tự 빈차 – nghĩa là “xe trống chỗ”. Các ký tự 예약 – có nghĩa là “đã được đặt trước”. Còn cách để nhận biết taxi đang chở khách là các ký tự ở đèn LED được tắt đi. Vì lý do an toàn, chỉ cửa bên phải nơi khách hàng ngồi mới được mở để lên và xuống xe. Cửa trái bên phía ghế ngồi của tài xế sẽ luôn được khóa từ bên trong. Hãy tránh xa các con đường trong giờ cao điểm – giao thông Seoul có thể khá hỗn loạn và khiến bạn “vất vả”, vì thế hãy “bám” tàu điện ngầm khi có thể.

Khách du lịch có thể cảm thấy phiền toái vì sẽ khó đến được nhiều địa điểm nếu chỉ có tên đường. Đa phần đều phải đi theo các điểm mốc phổ biến, nút giao thông lớn, hoặc thậm chí cả các

trạm tàu điện ngầm. Nếu bạn gặp vấn đề khi giao tiếp với tài xế taxi (một số người có thể nói và hiểu tiếng Anh, nhưng đừng cho rằng ai cũng thế!), hãy cầm sẵn một cái điện thoại thông minh để có thể chỉ cho bác tài những điểm mốc hoặc khu vực mà bạn đang muốn đến.

Wi-Fi miễn phí – có ở khắp nơi!

Wi-Fi có sẵn ở khắp mọi nơi, từ các quán cà phê không quan tâm bạn "cắm trại" và làm việc trong hàng giờ đồng hồ cho đến các khu vực công cộng như Ga Gangnam. Nếu bạn cần một mạng Wi-Fi đáng tin cậy hơn, hãy thuê bộ định tuyến Wi-Fi di động ngay tại sân bay khi hạ cánh. Nó có giá khoảng 8 USD một ngày và hoạt động khá tốt. Hãy sử dụng các ứng dụng nhắn tin để liên lạc với bạn bè, nhờ đó tránh được chi phí chuyển vùng dữ liệu (data roaming).

Mua sắm mỹ phẩm Hàn Quốc tại nhà!

Soko Glam

Được đặt theo tên bé yêu nhà tôi, Soko Glam (viết tắt của South Korean Glam) là cửa hàng trực tuyến chuyên bán mỹ phẩm và tư vấn về phong cách sống. Tôi tự mình kiểm tra tất cả các sản phẩm và chỉ chọn lọc những sản phẩm tôi thích và nghĩ rằng bạn cũng sẽ thích chúng. Niềm đam mê của tôi là giúp mọi người ở mọi lứa tuổi hiểu rõ hơn về làn da của mình để họ có thể có vẻ đẹp ngoại hình tuyệt vời nhất, cùng và cảm nhận tốt nhất về chính họ trong khi khám phá thế giới tuyệt vời của các sản phẩm làm đẹp Hàn Quốc.

www.sokoglam.com

The Klog

Tìm được trang này là các bạn đã gặp may rồi đấy! Nơi đây sẽ giúp bạn biết thêm các mẹo chăm sóc da cũng như cung cấp các

bài giới thiệu chuyên sâu về lĩnh vực luôn có nhiều cải tiến và thú vị này ở xứ kimchi. Tôi cũng là tổng biên tập của trang The Klog.

Trang này chính là nguồn tin nội bộ về các xu hướng làm đẹp, các đợt sóng văn hóa, đồng thời cũng là một ngách để bạn tìm hiểu về thế giới của đàn ông và phụ nữ Hàn Quốc. Vậy nên nội dung ở trang này không chỉ xoay quanh chuyện dưỡng ẩm.

The Klog giúp bạn hiểu được hơn về thế giới mà chúng ta cùng yêu thích, và The Klog có rất nhiều câu chuyện.

www.theklog.co

Urban Outfitters

Urban Outfitters chuyên kinh doanh các mặt hàng chọn lọc của một số thương hiệu Hàn Quốc, từ Clio đến Skinfood.

www.urbanoutfitters.com

Sephora

Sephora chuyên bán các sản phẩm chọn lọc từ AmorePacific, Too Cool for School, Dr.Jart+, Belif và Tony Moly.

www.sephora.com

Target

Target chuyên bán các sản phẩm chọn lọc từ thương hiệu Laneige. www.target.com

Amazon

Thông qua Amazon bạn có thể tìm kiếm và mua sắm các sản phẩm làm đẹp Hàn Quốc phong phú. Chỉ cần nhớ rằng một số

sản phẩm đến trực tiếp từ Hàn Quốc, vì vậy có thể bạn phải chờ đợi lâu hơn so với tiêu chuẩn từ ba đến năm ngày làm việc.

www.amazon.com

Các cửa hàng hiệu

Một số thương hiệu làm đẹp của Hàn Quốc có các cửa hàng riêng và/ hoặc được đặt trong các trung tâm thương mại lớn của tại Việt Nam như The Faceshop, Skinfood, Etude House,... Ngoài ra, có một số nhãn hiệu còn mở rộng kinh doanh trực tuyến, vì vậy bạn có thể tùy ý mua sắm trực tiếp tại các cửa hàng hoặc đặt hàng qua mạng.

Tại các thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn, Đà Nẵng,... bạn có thể tìm thấy các chủng loại sản phẩm ngẫu nhiên trong các cửa hàng mỹ phẩm Hàn Quốc. Các cửa hàng này thường cung cấp đa dạng các thương hiệu và mặt hàng; tuy không phải là nơi để được tư vấn chuyên sâu về da nhưng thường thì bạn hoàn toàn có thể chọn được một loại mặt nạ giấy, sơn móng tay, hay son môi với mức giá hợp lý. Chỉ cần hỏi thăm “mỹ phẩm Hàn Quốc” và chuẩn bị cho “cuộc phiêu lưu” của chính mình.

CÂU CHUYỆN VỀ DA: Jenn Im

Digital Influencer(1) và Vlogger(2) của blog Clothes Encounters

(1) *Digital Influencer: người gây ảnh hưởng trong giới công nghệ số.*

(2) *Vlogger: người viết blog dưới hình thức video.*

Kinh nghiệm mua sắm ở Seoul không giống với bất kỳ thành phố nào khác mà tôi từng đến thăm. Trong chuyến đi gần đây của tôi đến Seoul, tôi đã trở về nhà với cả “núi” sản phẩm làm đẹp và quần áo. Khu vực tôi thích đi mua sắm áo quần nhất có lẽ là Hongdae – tôi thực sự thích cách mở cửa hàng ở mọi góc đường. Tôi đã bị cuốn theo những trang phục với giá phải chăng

và chất liệu tốt. Đa số mặt hàng quần áo đều được bày theo hàng, và có sự quan tâm lớn đến từng chi tiết trong kết cấu trang phục sản xuất tại Hàn Quốc. Ngay hiện tại tôi vẫn thực sự được truyền cảm hứng mạnh mẽ bởi thương hiệu Stylenanda. Từ trang phục cho đến các sản phẩm trang điểm đều có nét hấp dẫn tươi mới và dễ thương.

Ngoài ra tôi còn thích quan sát người dân ở Seoul. Tôi nhận thấy các xu hướng trang điểm đều khá tinh tế và hướng đến vẻ đẹp ngây thơ. Xu hướng yêu thích của tôi là lông mày ngang và son lòng môi. Khi đi mua sắm mỹ phẩm, tôi thường tìm kiếm các loại phấn nước vì khi thoa lên da chúng cho đường phấn mềm mà không bị lộ các vệt phấn. Tôi yêu thích vẻ đẹp mịn màng và hài hòa của làn da sau khi sử dụng phấn nước.

Tôi không đem theo quá nhiều đồ trang điểm vì không thích nặng ví. Thực sự tôi chỉ mang một thỏi son dưỡng môi, kem dưỡng da tay và một thỏi son lâu trôi. Tôi thường chọn màu son san hô sôi nổi (dải màu coral), mang lại cho tôi nhiều năng lượng và nhiệt huyết.

Tôi lên kế hoạch ghé thăm Seoul mỗi vài năm một lần bởi vì thành phố này thay đổi quá nhanh và luôn luôn có nhiều điều để khám phá.